

## **TESE DE DOUTORAMENTO**

### **O DIAGNÓSTICO DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS ATLETAS: VALIDAÇÃO DO *ATHLETE BURNOUT QUESTIONNAIRE (ABQ)* EM CABO VERDE**

AUTORIA:

EUCLIDES MANUEL LOPES FURTADO

DIRETORES:

PROF. DOUTOR CONSTANTINO ARCE FERNÁNDEZ

PROF.<sup>a</sup> DOUTORA CRISTINA DE FRANCISCO PALACIOS





**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA SOCIAL, BÁSICA Y METODOLOGÍA**

## **TESE DE DOUTORAMENTO**

**O DIAGNÓSTICO DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS ATLETAS: VALIDAÇÃO DO  
*ATLETA BURNOUT QUESTIONNAIRE (ABQ)* EM CABO VERDE**

AUTORIA:

**EUCLIDES MANUEL LOPES FURTADO**

DIRETORES:

**PROF. DOUTOR CONSTANTINO ARCE FERNÁNDEZ**

**PROF.<sup>a</sup> DOUTORA CRISTINA DE FRANCISCO PALACIOS**







FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Área de Metodoloxía das Ciencias  
do Comportamento

Campus Universitario Sur

15782 Santiago de Compostela

Constantino Arce Fernández, Catedrático de Metodoloxía das Ciencias do Comportamento, e Cristina de Francisco Palacios, Profesora Titular de Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación de la Universidad Católica San Antonio de Murcia

INFORMAN:

De que a tese de doutoramento titulada “O diagnóstico da síndrome de burnout nos atletas: validación do Atleta Burnout Questionnaire (ABQ) em Cabo Verde” foi realizada baixo a nosa dirección pola Euclides Manuel Lopes Furtado, no Departamento de Psicoloxía Social, Básica e Metodoloxía da Universidade de Santiago de Compostela.

De que o citado traballo reúne todas as esixencias científicas e formais requiridas pola normativa vixente para optar ao grao de Doutor pola Universidade de Santiago de Compostela.

Polo tanto, emitimos informe favorable e autorización como trámite preceptivo para a súa presentación e defensa pública.

En Santiago de Compostela, a 29 de Setembro de 2015

Constantino Arce Fernández

Cristina de Francisco Palacios

Euclides Manuel Lopes Furtado



Tese apresentada à Universidade de Santiago de Compostela para prestação de provas no Programa de Doutoramento en Psicoloxía Social Aplicada aos Contextos Organizacional e Político-Xurídico, sob a orientação do Prof. Doutor Constantino Arce Fernández, Catedrático de Metodoloxía das Ciencias do Comportamento, e da Prof.<sup>a</sup> Doutora Cristina de Francisco Palacios, Professora da Universidad Católica de Murcia, Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación.





## Agradecimentos

---

De todas as partes que compõem um trabalho desta natureza, esta é que, ao redigir, confere uma satisfação ímpar a uma pessoa, dado que, simbolicamente, procuramos retribuir àqueles que estenderam-nos a mão nos momentos que mais precisamos de apoio. A nossa situação não é diferente. Por isso, para além de agradecermos a Deus, pela força e saúde que nos deu para vencer os obstáculos, agradecemos a todos que direta ou indiretamente nos apoiaram com palavras de ânimo, confiança, compreensão, amparo e abnegação. Contudo, merecem particular destaque:

- Os Orientadores Prof. Doutor Constantino Arce Fernández e Prof.<sup>a</sup> Doutora Cristina de Francisco Palacios, por nos terem ajudado a prosseguir com este projeto, através das sábias correções e dos ricos conselhos de melhoria, enfim, através das luzes que foram de extrema importância nos momentos que nos sentíamos muito perdidos.
- A Universidade de Santiago de Compostela por nos terem dado a oportunidade de avançar para a etapa da tese.
- A Universidade de Santiago de Compostela e a Universidade Católica San António de Múrcia por nos terem dado a oportunidade de contar com Professores com uma vasta experiência académico-científica e reconhecimento internacional a nível da investigação científica.
- Os clubes/escolas/associações desportivas e os respetivos atletas que apoiaram e se envolveram ativamente no processo de recolha de dados junto dos atletas.

Euclides



## Dedicatória

---

Mesmo reconhecendo que são muitas as pessoas que foram ou são importantes na minha vida, dedico este trabalho a três pessoas pelas quais tenho uma enorme gratidão, admiração e respeito, sobretudo, apreço, pela forma que marcaram e influenciaram o rumo que acabei por seguir na minha vida e ser o que sou hoje.

Refiro-me às minhas eternas queridas Avós **Itália dos Reis Freire e Francisca Lopes Martins**, que me educaram e tudo fizeram para que eu crescesse sem muitas dificuldades, longe das más influências e sempre ciente de que o investimento na Educação e Formação é um dos melhores caminhos a seguir quando temos como objetivo pensar com as nossas próprias cabeças.

Refiro-me à **Estela Ribeiro Lamas**, Professora Catedrática aposentada, a primeira Reitora da Universidade Jean Piaget de Cabo Verde, por ser uma das pessoas mais inteligentes e humanas que já tive a oportunidade de conhecer; por ser a melhor Professora que já tive em toda a minha carreira académica. Pois, para além de um vasto conhecimento, partilhou conosco a fé, a esperança, o humanismo e o sentido de responsabilidade no exercício das funções docentes sempre pautado pelas regras de ouro na Educação: a humildade na abordagem ao conhecimento científico, admitindo sempre, que há outras fontes do conhecimento e/ou perspetivas, o comprometimento com a investigação como via por excelência na promoção da inovação das práticas didático-pedagógicas, o respeito pelos estudantes, valorizando as suas experiências, os seus interesses e expectativas, a diversificação das estratégias educativas, a adequação das estratégias formativas às características específicas dos estudantes.

Euclides

**“A mente de cada ser humano é como um lampião de grande alcance que toca magicamente todas as outras mentes, mesmo sem darmos por isso.”**

(Ferreira, 2010, p. 201)





# Índice geral

---

Agradecimentos.....	ix
Dedicatória .....	xi
Índice geral .....	xiii
Índice de figuras .....	xvii
Índice de gráficos .....	xix
Índice de tabela.....	xxi
Resumo .....	xxiii
Resumen .....	xxv
Abstract .....	xxvii
Apresentação .....	1
<b>Capítulo 1: A síndrome de burnout: da origem do termo à sua identificação no desporto .....</b>	<b>5</b>
1.1.    Significado e origem da síndrome de Burnout .....	5
1.2.    A síndrome de burnout no âmbito do desporto .....	9
<b>Capítulo 2: Modelos explicativos de burnout nos profissionais de ajuda e desporto.....</b>	<b>15</b>
2.1    Modelos explicativos de burnout nos serviços humanos .....	15
2.1.1    Modelos que decorrem das contribuições da teoria social cognitiva do “eu” .....	17
2.1.1.1    Modelo de competência social (Harrison, 1983) .....	19
2.1.1.2    Modelo de autoeficácia (Cherniss, 1980; 1993) .....	21
2.1.1.3    Modelo existencial de burnout (Pines, 1993; Pines e Aronson, 1988) .....	23
2.1.1.4    Modelo de autocontrolo (Thompson et al., 1993) .....	25
2.1.2    Modelos elaborados a partir da teoria de intercâmbio social .....	28
2.1.2.1    Modelo de comparação social (Buunk e Schaufeli, 1993) .....	29
2.1.2.2    Modelo de conservação de recursos (Hobfoll e Fredey, 1993) .....	32
2.1.3    Modelos elaborados no âmbito da teoria organizacional.....	34
2.1.3.1    Modelo de fases (Golembiewski, Schreb e Munzenrider, 1988, 1993) .....	34
2.1.3.2    Modelo transacional de stress profissional (Cox, Kuk e Leiter, 1993) .....	37
2.1.3.3    Modelo baseado na estrutura de apoio organizacional (Winnubst, 1993) .....	38
2.1.4    Modelo baseado na teoria estrutural (Gil-Monte et al., 1998) .....	41
2.1.5    Modelo multidimensional de Maslach e colaboradores (1981, 1996, 1988).....	42
2.2    Modelos explicativos de burnout no desporto .....	46
2.2.1    Modelo cognitivo-afetivo (Smith, 1986) .....	47
2.2.2    Modelo de resposta negativa ou positiva ao stress do treino (Silva, 1990) .....	50
2.2.2.1 <i>Perspetiva positiva do stress de preparação ou treino.....</i>	<i>53</i>
2.2.2.2 <i>Perspetiva de adaptação negativa ao stress de preparação ou treino.....</i>	<i>55</i>
2.2.3    Modelo do compromisso desportivo (Schmidt e Stein, 1991) .....	55
2.2.4    Modelo sociológico (Coakley, 1992) .....	57
2.2.5    Modelo de burnout baseado na autodeterminação (Cresswell e Eklund, 2003).....	62
2.2.6    Modelo teórico de burnout em atletas de Garcés de Los Fayos e Vives (2003) .....	66
<b>Capítulo 3: Variáveis relacionadas com burnout: fatores de risco ou de proteção e consequências ....</b>	<b>71</b>
3.1    Variáveis de risco e variáveis protetoras da síndrome de burnout .....	71
3.1.1    Fatores ou variáveis de risco de burnout.....	71

3.1.2	Fatores moderadores ou de proteção de burnout .....	74
3.2	Fatores relacionados com burnout no contexto desportivo.....	82
3.2.1	Fatores de risco de burnout a nível dos atletas.....	83
3.2.1.1	Fatores de risco de burnout em treinadores .....	90
3.2.1.2	Fatores de risco de burnout nos árbitros.....	96
3.2.2	Fatores de proteção contra burnout no desporto.....	98
3.2.2.1	Fatores de proteção contra burnout em atletas.....	99
3.2.2.2	Fatores de proteção contra burnout nos treinadores .....	99
3.2.2.3	Fatores de proteção contra burnout nos árbitros.....	100
3.3	As consequências do burnout.....	102
<b>Capítulo 4: Instrumentos de medida de burnout em profissionais de ajuda e desporto.....</b>		<b>105</b>
4.1.	Instrumentos de burnout nas profissões de prestação de serviços humanos .....	105
4.1.1.	Maslach Burnout Inventory (MBI) .....	107
4.1.2.	Copenhague Burnout Inventory (CBI) .....	108
4.1.3.	Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36/BCSQ-12) .....	109
4.2.	Instrumentos de avaliação do burnout a nível do desporto.....	110
4.2.1.	Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) .....	111
<b>Capítulo 5 – Da adaptação do ABQ à avaliação de burnout nos atletas cabo-verdianos .....</b>		<b>119</b>
5.1.	A problemática do estudo e objetivos de la investigação .....	119
5.2.	Hipóteses da investigação.....	120
5.3.	Apresentação dos dois estudos e dos respetivos resultados .....	121
5.3.1.	Estudo 1: Versão portuguesa do ABQ para jovens futebolistas (estudo piloto) .....	121
5.3.1.1.	Objetivo do estudo piloto .....	121
5.3.1.2.	Método de recolha, análise e tratamento dos dados .....	126
5.3.1.2.1.	<i>Caracterização dos participantes no estudo</i> .....	126
5.3.1.3.	Instrumento de recolha de dados acerca do burnout.....	129
5.3.1.4.	Procedimentos de recolha de dados.....	130
5.3.1.5.	Análise de dados empíricos.....	131
5.3.1.6.	Resultados do estudo empírico.....	131
5.3.1.6.1.	<i>Descrição inicial das respostas aos itens</i> .....	131
5.3.1.6.2.	<i>Análise fatorial confirmatório</i> .....	132
5.3.1.6.3.	<i>Validade convergente e discriminante</i> .....	134
5.3.1.6.4.	<i>Invariância do modelo de medida</i> .....	135
5.3.1.6.5.	<i>Análise de fiabilidade e dos itens</i> .....	136
5.3.2.	Estudo 2: Utilização do ABQ adaptado com diferentes modalidades desportivas.....	137
5.3.2.1.	Objetivo do estudo empírico .....	137
5.3.2.2.	Método do estudo empírico .....	138
5.3.2.2.1.	<i>Caracterização dos participantes</i> .....	138
5.3.2.3.	Instrumento de medida de burnout .....	143
5.3.2.4.	Procedimento de recolha de dados com ABQ .....	144
5.3.2.5.	Procedimento de análise de dados recolhidos com ABQ .....	144
5.3.2.6.	Resultados referentes à aplicação do ABQ .....	144
5.3.2.6.1.	<i>Descrição inicial das respostas aos itens</i> .....	144
5.3.2.7.	Validade do constructo do ABQ .....	147
5.3.2.7.1.	<i>Análises fatorial confirmatório</i> .....	147
5.3.2.7.2.	<i>Validade convergente e validade discriminante</i> .....	149
5.3.2.7.3.	<i>Análise da validade e fiabilidade da versão adaptada do ABQ</i> .....	149
5.3.2.7.4.	<i>Análise individual dos itens</i> .....	151
5.3.2.7.5.	<i>Invariância do modelo de medida</i> .....	153

5.3.2.8. Níveis de burnout em função das variáveis sociodemográficas .....	156
5.3.2.8.1. As dimensões do ABQ (Cabo Verde) em atletas masculinos e femininos.....	156
5.3.2.8.2. As influências das dimensões de burnout no índice global de burnout .....	156
5.3.2.8.3. A influência da idade nos níveis de burnout .....	158
5.3.2.8.4. Efeito da modalidade desportiva sobre o nível de burnout .....	158
5.3.2.8.5. Efeito dos anos de prática sobre o burnout .....	161
5.3.2.8.6. Efeito do nível competitivo sobre o nível de burnout.....	163
5.3.2.8.7. Relação entre o nível de burnout e a carga de treino ou competição .....	164
5.3.2.8.8. Nível de burnout em Cabo Verde VS. níveis de burnout em estudos internacionais .....	166
5.4. Discussão e conclusões .....	168
<b>Referências bibliográficas .....</b>	<b>177</b>
<b>Os anexos e as respetivas explicações.....</b>	<b>210</b>
A. 1 Athlete Burnout Questionnaire (versão adaptada no Estudo 1).....	210
A. 2 Athlete Burnout Questionnaire (versão utilizada no Estudo 2).....	210
<b>Anexo 1 – Athlete Burnout Questionnaire (versão adaptada no Estudo 1).....</b>	<b>211</b>
<b>Anexo 2 – Athlete Burnout Questionnaire (versão utilizada no Estudo 2) .....</b>	<b>213</b>
<b>Índice remissivo.....</b>	<b>215</b>





## Índice de figuras

---

Figura 1 – Modelo sociocognitivo (adaptado de Bandura, 2001) .....	18
Figura 2 – Modelo de competência social de Harrison (adaptado de Mansilla, 2012).....	21
Figura 3 – Modelo de Cherniss (adaptado de Cherniss, 1993; Mansilla, 2012) .....	23
Figura 4 – Modelo existencial de burnout de Pines e Aronson (adaptado de Pines, 1993) .....	25
Figura 5 – Modelo de autocontrolo de Thomson et al. (1993, adaptado de López, 2013).....	27
Figura 6 – Modelo de comparação social de Buunk e Schaufeli (adaptado de Mansilla, 2012) .....	31
Figura 7 – Modelo de conservação de recursos de Hobfoll e Fredy (1993).....	32
Figura 8 – Modelo de Golembiewski e Munzenrider (1988).....	34
Figura 9 – Modelo transaccional de Cox, Kuk e Leiter (adaptado de Mansilla, 2012).....	37
Figura 10 – Modelo de Winnubst (adaptado de Mansilla, 2012).....	40
Figura 11 – Modelo baseado na teoria estrutural (adaptado de Gil-Monte et al., 1998).....	41
Figura 12 – Modelo geral de burnout (Maslach et al., 1996, <i>apud</i> Maslach e Goldberg, 1998).....	43
Figura 13 – Modelo cognitivo-afetivo (Smith, 1986).....	50
Figura 14 – Modelo de adaptação ao stress de Silva (adaptado de De Francisco, 2010) .....	52
Figura 15 – Adaptação positiva ao stress de preparação (adaptado de Silva, 1990) .....	54
Figura 16 – Adaptação negativa ao stress de treino (adaptado de Silva, 1990) .....	55
Figura 17 – Modelo sociológico (extraído de Coakley, 1992) .....	62
Figura 18 – Teoria de autodeterminação (adaptado de Lonsdale et al., 2009) .....	63
Figura 19 – Modelo de Cresswell e Eklund (2003; adaptado de Lonsdale, et al. 2009).....	66
Figura 20 – Modelo de burnout em atletas (Garcés de Los Fayos e Vives, 2003).....	67
Figura 21 – Modelo de burnout em atletas (Garcés de Los Fayos e Cantón, 2007) .....	68
Figura 22 – Modelo ecológico de desenvolvimento humano (adaptado de Bronfenbrenner, 1994) .....	77
Figura 23 – Modelo bioecológico (Bronfenbrenner, 1999).....	79
Figura 24 – consequências de burnout no desporto segundo Smith (1986) .....	104
Figura 25 – Modelo de análise com os três fatores (EFE, D e RSR) .....	133
Figura 26 – Modelo de base, adaptado de Raedeke e Smith (2001) .....	148



## Índice de gráficos

---

Gráfico 1 – Burnout a nível de EFE, evidenciado pelos atletas de cada uma das modalidades.....	159
Gráfico 2 – Burnout a nível de D, evidenciado pelos atletas de cada uma das modalidades .....	160
Gráfico 3 – Burnout a nível do global do ABQ evidenciado por modalidades .....	161
Gráfico 4 – Burnout a nível de RSR em função do índice de competição .....	164
Gráfico 5 – Nível de burnout a nível de EFE em função do nível de competição .....	164
Gráfico 6 – Burnout a nível de D em função do nível de competição .....	164
Gráfico 7 – Burnout a nível do ABQ em função do nível de competição .....	164
Gráfico 8 – Burnout a nível de RSR em função do número de treinos por semana.....	166
Gráfico 9 – Burnout a nível de RSR em função do número de treinos por semana.....	166
Gráfico 10 – Burnout a nível de D em função do número de treinos por semana .....	166
Gráfico 11 – Burnout a nível global do ABQ em função do número de treinos por semana.....	166
Gráfico 13 – Dados descritivos dos níveis de burnout observados.....	168







## Índice de tabela

---

Tabela 1 – Modelo das oito fases de burnout (Golembiewski e col., 1988, 1986 e 1993) .....	36
Tabela 2 – Previsões do modelo de investimento do compromisso e abandono.....	57
Tabela 3 – Sintomas de burnout, adaptado de Moreno-Jiménez, González e Garrosa (2001) .....	102
Tabela 4 – Lista de alguns instrumentos de medida de burnout .....	106
Tabela 5 – Resultados de consistência interna em alguns estudos com adaptação do ABQ .....	115
Tabela 6 – Praticava outro desporto antes do futebol.....	127
Tabela 7 – Distribuição segundo a categoria de competição.....	127
Tabela 8 – Distribuição em função do nível de competição .....	127
Tabela 9 – Distribuição por Clubes/Escolas.....	127
Tabela 10 – Número de treinos dos atletas por semana .....	128
Tabela 11 – Descritivos do número de treinos.....	128
Tabela 12 – Duração de cada treino diário .....	129
Tabela 13 – meses de treino por temporada desportiva .....	129
Tabela 14 – Dados descritivos dos itens e dos fatores.....	132
Tabela 15 – Cargas fatoriais ( $\lambda$ ) e variância dos erros ( $\delta$ ) do modelo de medida .....	134
Tabela 16 – Variância média extraída e correlações entre os fatores ao quadrado.....	135
Tabela 17 – Modelos de medida para o estudo da invariância.....	135
Tabela 18 – Índices de fiabilidade da versão portuguesa do ABQ .....	137
Tabela 19 – Dados estatísticos item-total para as três dimensões .....	137
Tabela 20 – Descritivos sobre a idade .....	139
Tabela 21 – Distribuição dos inquiridos por sexo.....	139
Tabela 22 – Distribuição por modalidade .....	139
Tabela 23 – Anos de prática da modalidade desportiva .....	139
Tabela 24 – Distribuição por tipo de modalidade .....	140
Tabela 25 – Praticava antes outra modalidade.....	140
Tabela 26 – Clube em que jogava o/a atleta.....	141
Tabela 27 – Distância da residência ao local do treino .....	142
Tabela 28 – Nível de competição dos atletas.....	142
Tabela 29 – Divisão por número de treinos por semana .....	143
Tabela 30 – Duração diária dos treinos .....	143
Tabela 31 – Meses em que pratica a modalidade.....	143
Tabela 32 – Meses em que pratica a modalidade por sexo .....	143
Tabela 33 – Estatística descritiva dos 15 itens do ABQ.....	146
Tabela 34 – Cargas fatoriais ( $\lambda$ ) e variâncias dos erros ( $\delta$ ) do modelo de medida.....	148
Tabela 35 – Índices de consistência interna e fiabilidade composta .....	151
Tabela 36 – Estatística item-total para o fator EFE .....	152
Tabela 37 – Modelos de medida para o estudo da invariância.....	153
Tabela 38 – Níveis médios de burnout entre atletas masculinos e femininos (Cabo Verde) .....	157
Tabela 39 – Correlação de Pearson entre a idade dos atletas e os fatores de burnout .....	158
Tabela 40 – Efeito da modalidade desportiva sobre os níveis de burnout .....	159
Tabela 41 – Dados descritivos dos níveis de burnout em função dos anos de prática .....	162
Tabela 42 – Dados do teste de homogeneidade das variâncias .....	162
Tabela 43 – Resultado da análise da variância (ANOVA) .....	162
Tabela 44 – Efeito do nível de competição sobre o nível de burnout.....	163
Tabela 45 – Efeito do número de treinos ou competições semanais sobre os níveis de burnout ...	165
Tabela 46 – Média e desvio padrão dos níveis de burnout total e das suas dimensões .....	167



## Resumo

---

Este estudo teve como objetivo principal adaptar para o português o *Athlete Burnout Questionnaire*, à semelhança de vários estudos de adaptação para outros idiomas. O ABQ é um instrumento que reúne um amplo consenso a nível internacional pelo fato de ter evidenciado boas propriedades psicométricas na avaliação de burnout em atletas norteamericanos, na altura da sua criação, e em estudos posteriores realizados noutros países. A acompanhar este objetivo aparece o de conhecer o índice de burnout em função de variáveis sociodemográficas (idade, sexo, modalidade desportiva, anos de prática a nível competitivo, carga de treino ou competição), e da comparação deste índice com os índices veiculados a nível da literatura internacional.

O processo de adaptação iniciou com a tradução da versão original (Raedeke e Smith, 2001) para a versão em português, recorrendo ao *método translation back translation*, e prosseguiu com a realização de dois estudos. No primeiro, foram envolvidos 400 atletas de futebol com idades compreendidas entre 14 e 18 anos e utilizando a aproximação das Análise Fatorial Confirmatória (AFC), foi definido um modelo específico de mensuração, à semelhança do original, cujos três constructos principais são a Exaustão física ou emocional (EFE), a Desvalorização da modalidade desportiva (D) e o Reduzido sentimento de realização (RSR). O segundo estudo segue os mesmos moldes do primeiro, envolvendo, por sua vez, 407 atletas de 11 modalidades desportivas diferentes. Os resultados reforçaram as propriedades psicométricas da versão do ABQ adaptada e permitiram tirar ilações acerca dos níveis de burnout nos atletas cabo-verdianos comparativamente com os níveis de burnout veiculados a nível da literatura internacional.

Os resultados globais evidenciam sintonia com os obtidos aquando da criação da versão original do ABQ e com os obtidos em estudos que tiveram o mesmo propósito a respeito dos níveis de burnout e da relação destes com outras variáveis.

**Palavras-chave:** ABQ, Burnout, atletas, futebol, Cabo Verde



## Resumen

---

Este estudio tiene como objetivo principal adaptar al portugués el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) a semejanza de otros estudios de adaptación en otros idiomas. El ABQ es un instrumento aceptado a nivel internacional en la evaluación del burnout que presenta buenas características psicométricas. Además se pretende analizar los niveles de burnout en función de diferentes variables sociodemográficas (edad, sexo, deporte, años de práctica en el nivel competitivo, carga de entrenamiento o de la competición) y la comparación de los índices observados con los presentado por la literatura internacional.

El proceso de la adaptación se inició con la traducción de la versión original (Raedeke y Smith, 2001) utilizando el método *translation back translation* y con la realización de dos estudios secuenciales. El primero implicó a 400 jugadores de fútbol con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años. Usando el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) se especificó un modelo de medición a la semejanza del original con tres dimensiones: Agotamiento físico/emocional (AFE), Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD) y Reducida Sensación de Logro (RSL). El segundo estudio a semejanza del primero recogió datos de 407 deportistas de 11 modalidades deportivas. Los resultados reforzaron las características psicométricas de la versión portuguesa del ABQ conveniente y permitieron comparar los niveles de burnout en los deportistas cabo-verdianos y los niveles de burnout referidos por la literatura internacional.

Los resultados globales aportan datos que apoyan, tanto la versión portuguesa del ABQ en relación a su semejanza con la original, como los resultados conseguidos en relación a las investigaciones previas sobre los niveles de burnout y su relación con otras variables.

**Palabras clave:** ABQ, Burnout, deportistas, fútbol, Cabo Verde



## Abstract

---

This study aimed to adapt the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) to Portuguese like many studies of adaptation into other languages. The ABQ is an instrument that gathers consensus around the world because it has demonstrated good psychometric properties in the assessment of burnout in US athletes at the time of its creation, and in a several other studies conducted later in other countries. We highlight as principal aim of the adaptation of ABQ into Portuguese, because we accepted took upon us the challenge to offer our sport a version that shows the sociocultural reality of Cape Verdean athletes. Apart this main objective, we propose another one which focuses on identifying the indices of burnout on Cape Verdean athletes in relation to socio-demographic and professional variables (age, sex, sports' modality, years of practice at a competitive level, and training load or competition), and the comparison with the indices observed on current international literature.

The adaptation process began with the translation of ABQ original to Portuguese using translation back translation method before embarking on the realization of the two studies. Study 1 involves 400 footballers with ages ranging from fourteen to eighteen and using the approximation of Analysis and Confirmatory Factor (ACF) where we define a specific measuring model similar to the original which principal constructs are Physical/Emotional Exhaustion (PEE), the Devaluation (D) and Reduced Sense of Realization (RSR). Study 2 follows the same procedure used on Study 1. However, the 407 athletes involved practice eleven different kinds of sports. The results reinforce the psychometric properties of the ABQ version adapted and permit our conclusion regarding the burnout level of the Cape Verdean athletes with the burnout observed in contemporary universal literature. The global results are similar to the ones of the study by Raedeke and Smith (2001), and others observed in studies which had same purpose, in terms of burnout levels and their connection to other variables.

**Key words:** ABQ, Burnout, Athletes, football, Cape Verde

# APRESENTAÇÃO





## Apresentação

---

A aposta na prática do desporto de alto rendimento consiste numa via por excelência na promoção da satisfação pessoal e profissional do indivíduo, tendo em conta as possibilidades de se obter ganhos a vários níveis, a começar pelo desenvolvimento e manutenção do bem-estar físico, psicológico e se estende à construção de uma imagem social positiva, passando pelas conquistas a nível das competições e financeiro. Contudo, as pessoas direta ou indiretamente envolvidos com o desporto são cientes de que exercer uma modalidade desportiva coloca exigências aos atletas e termos de número e grau extremamente elevados.

Uma das exigências de peso é, sem dúvida, a dedicação quase exclusiva do tempo à modalidade como forma de poder desempenhar as tarefas que fazem parte da rotina de treinos e competições e, consequentemente, melhorar, a cada dia e/ou competição, o nível de desempenho (capacidade e resistência física), o nível da execução técnica (talento) e o nível da materialização tática (concentração, cumprimento das orientações dos técnicos).

Se exige que o/a atleta supere o desempenho do/a colega que assume a posição por ele/a assumido na equipa de pertença, que supere o desempenho dos adversários de outras equipas com as quais compete, enfim, que supere a si mesmo. Para além disso, se lhe exige uma boa saúde mental, emocional e social, a perseverança e a vontade de vencer, a autoestima, a capacidade de resiliência e a humildade, a observância dos princípios da ética desportiva e respeito pela integridade física e moral dos colegas, adversários, árbitros, treinadores, adeptos, jornalistas, dirigentes, entre outros).

Admitimos que são vários os casos de atletas que espelham boa parte das características acima referidas e que, por conseguinte, têm tido sucesso e reconhecimento a nível mundial. Todavia, a prática desportiva não tem sido generosa com a grande maioria dos praticantes, conduzindo-a à insatisfação e frustração. Muitos, quando tentam comparar os seus desempenhos com os seus pares acabam por se reverem como fracassados desportivamente. Estamos a referir aos atletas que manifestam problemas comportamentais que traduzem o quadro de burnout, ou seja, que espelham o retrato feito por Herbert Freudenberger, aquando da publicação do seu primeiro estudo sobre burnout em 1974, no qual descreveu burnout como

um sentimento de fracasso e exaustão que o/a profissional manifesta, devido à continuada perda de energia e recursos para fazer face às exigências e sobrecarga de trabalho.

O que nos leva a citar Freudenberger prende-se com o fato de este autor ser o precursor a nível de estudos sobre burnout, mas, também, por concordarmos com Carlín e Garcés de Los Fayos (2010), quando admitem que o contributo de estudos noutras áreas foi aproveitado no âmbito desportivo partir dos anos 1980. Estas duas constatações não nos impedem de aplaudir De Francisco (2010), quando refere que a maioria dos estudos realizados nos primeiros anos da década de 80 era de corte anedótico e não proporcionava informações acerca das possíveis causas e consequências da síndrome de burnout. Controversa ou não esta posição, a verdade é que foi a partir desta altura que começam a emergir modelos explicativos e instrumentos que ajudam na avaliação de burnout, na compreensão das suas causas e consequências.

Apesar das limitações, estes primeiros passos foram determinantes para que haja hoje uma comunidade científica engajada no estudo de burnout a nível das mais diferentes áreas profissionais, incluindo a do desporto organizado. Como prova deste engajamento temos os mais diferentes modelos teóricos explicativos e/ou instrumentos de medida desenvolvidos e um número bastante expressivo de estudos empíricos já realizados, cujos propósito, em muitos casos, foi de testar a validade e fiabilidade destes modelos e instrumentos.

Não é este o cenário de Cabo Verde, o burnout é ainda pouco estudado, especialmente a nível do desporto, apesar dos seus contornos negativos na vida dos profissionais, dos destinatários dos serviços prestados por estes e da instituição. Na tentativa de contribuir para a mudança deste cenário, o trabalho que aqui apresentamos foi desenvolvido, visando, desde logo, adaptação do *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)* à língua portuguesa e ao contexto sociocultural dos atletas cabo-verdianos, de forma a podermos dispor de um instrumento que dê garantias como válido e fiável em matéria de avaliação dos níveis de burnout em tempo oportuno. Com efeito, este trabalho comporta duas partes. A primeira dá-nos conta do marco teórico e conceptual referente ao burnout e a segunda é totalmente dedicada à parte empírica, incluindo os aspetos metodológicos que serviram de suporte ao longo do processo de preparação, recolha, tratamento, análise, apresentação e discussão de resultados.

Diremos que a primeira parte apresenta subsídios que ajudam na compreensão do burnout, dos modelos explicativos e instrumentos de medida, especialmente o *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*. De forma mais detalhada, importa referir que esta parte comporta quatro

capítulos: o primeiro, intitulado «A síndrome de burnout: da origem do termo à sua identificação no desporto»; o segundo cujo título é «Modelos explicativos de burnout nos profissionais de “ajuda” e desporto», o terceiro denominado de «Variáveis relacionadas com burnout: fatores de risco ou de proteção e consequências»; o quarto e último capítulo intitulado «Instrumentos de medida de burnout em profissionais de ajuda e desporto».

A segunda parte (a parte empírica) começa com uma breve alusão aos contornos de burnout no âmbito do desporto e reitera a incipiência da investigação deste fenómeno em Cabo Verde como forma de reforçar a compreensão dos grandes propósitos deste estudo e dos objetivos voltados para cada um dos dois estudos que passamos a descrever sumariamente.

O Estudo 1, para além de explicar as diferentes etapas do processo da adaptação inicial da versão original do ABQ (Raedeke e Smith, 2001) para a língua portuguesa, dá a conhecer os resultados acerca do ajuste do modelo inicialmente definido em que cada um dos três fatores incorpora os cinco itens correspondentes, à semelhança do modelo estrutural original. Explica, igualmente, que o modelo foi testado numa amostra de 400 atletas de futebol (200 do sexo masculino e 200 do sexo feminino e com idades compreendidas entre 14 e 18 anos) e que foi confirmado os três constructos principais (esgotamento físico ou emocional, desvalorização da modalidade desportiva e reduzido sentimento de realização), bem como as propriedades psicométricas da versão do ABQ adaptado à língua portuguesa.

Já o Estudo 2 apresenta os resultados que reiteram as propriedades psicométricas da versão do ABQ adaptada no Estudo 1, envolvendo, por sua vez, 407 atletas de 11 modalidades desportivas diferentes (coletivas e individuais), atletas de ambos os sexos, com níveis de experiências diversificadas. Em termos globais, diremos a parte empírica procurou colocar em pauta os resultados decorrentes do processo de adaptação do ABQ os níveis de consistência interna observados. Da mesma forma, procurou analisar os níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos, tendo como referência um conjunto pressupostos ou hipóteses. Os níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos foram analisados em função de um conjunto de variáveis sociodemográficas, entre as quais afigura-se a idade, o sexo, a modalidade desportiva, os anos de prática da modalidade, a carga de treino ou competição, bem como em função dos índices de burnout encontrados noutros países. Na parte final tivemos a preocupação de apresentar algumas limitações do estudo e sugestões para futuras pesquisas sobre burnout.

# MARCO TEÓRICO

**“Uma palavra que não representa uma ideia é uma coisa morta, da mesma forma que uma ideia não incorporada em palavras não passa de uma sombra.”**

Lev Vygotsky, 1896-1934.

## Capítulo 1: A síndrome de burnout: da origem do termo à sua identificação no desporto

---

### 1.1. Significado e origem da síndrome de Burnout

**Burnout** é um termo de origem inglesa que resultou da simbiose entre outros dois termos – *burn* e *out* –, cujos significados em português são, respetivamente, arder ou queimar e fora ou para fora. Vários termos são utilizados para se referir a burnout. Advoga Mansilla (2004) que, a nível da literatura científica, burnout assume outros nomes como stress no trabalho, síndrome de estar queimado, síndrome de stress crónico laboral assistencial, síndrome de desgaste profissional, inclusive assédio moral ou sexual no trabalho. Ortega-Ruiz e López-Ríos (2004) chamam atenção que a nível da literatura especializada encontramos burnout com terminologias diferentes. Se Freudemberger (1974) utilizou staff burnout, Schaufeli e Enzmann (1998) falam de síndrome do esgotamento profissional, Silva (2006) descreveu-o como síndrome da resistência, Tucunduva et al. (2006) preferiram síndrome da estafa profissional, Hernández (1996) propôs stress ocupacional. Recentemente estudo falaram de síndrome de estar queimado (Bosqued, 2008; Quiceno e Vinaccia, 2007; Vega, 2011).

Segundo Burisch (1993), mais do que a preocupação com detalhes de nomenclatura, é preciso concentrarmo-nos em como queremos definir burnout. Alega que é a própria literatura científica referente ao burnout que evidencia a falta de consenso acerca da definição. Todavia, reconhece que existem vários outros argumentos que inviabilizam o consenso sobre a definição do burnout, entre os quais destaca o fato de burnout ser usado como um nome genérico para caracterizar certos tipos de crise mal definidos, para se referir a um conjunto difuso de sintomas que as pessoas apresentam, e o fato de pesquisadores redescobrirem que a síndrome está associada a sintomas cujos nomes variam em função da época, de lugar e das próprias abordagens que estejam na base.

Gallego e Rios (1991) defendem que foi importante a I Conferência sobre Burnout realizada em Novembro de 1981, em Filadélfia, Estados Unidos da América (EUA), tendo em conta que esse evento serviu tanto para unificar critérios como para reunir trabalhos desenvolvidos por diferentes investigadores. Até 1990, altura em que se realizou a Primeira Conferência Europeia sobre Burnout Profissional, na Polónia, cerca de 2.500 artigos sobre burnout já tinham sido publicados e que, oito anos mais tarde, segundo um estudo realizado por Schaufeli e Enzmann (1998), esse número passou para 5.500, o que significa um aumento

de 125% (Bresó, Salanova e Schaufeli, 2004). Estes dados mostram a importância que teve a Conferência de Polonia, pois o evento serviu, por um lado, de mostra para a divulgação de vários estudos e, por outro, contribuiu para a unificação de critérios na definição de burnout, colocando o freio à enorme proliferação de definições que até então existia.

O evento serviu, também, para o alargamento da comunidade científica que se dedica aos estudos de burnout. Schaufeli, Leiter e Maslach (2008) reiteram a proliferação de estudos sobre burnout em todo o mundo, alegando que isso se deve a vários fatores, entre os quais aparecem o interesse que se tem de entender melhor em que consiste o burnout e porque o profissional chega a este estado, a preocupação que têm os profissionais de descobrir maneiras de lidar com o mesmo, impedir, ou combatê-lo. Schaufeli et al. (2008) defendem que, na altura, burnout já se tratava de um assunto académico bem estabelecido, com milhares de publicações e apresentadas em inúmeros congressos e simpósios, dos quais teriam resultado em mais de 6.000 livros, capítulos, dissertações, periódicos e artigos.

Vários pensadores defendem que o termo **burnout** apareceu recentemente, mas que estamos perante um problema antigo. Carlotto e Câmara (2008) defendem que “o termo Burnout foi inicialmente utilizado em 1953 em uma publicação de estudo de caso de Schwartz e Will, conhecido como ‘Miss Jones’” (p. 152). Estas investigadoras divergem de outros autores que sustentam que o termo burnout foi utilizado pela primeira vez pelo médico Herbert Freudenberger, que ancorado na perspetiva médica, publicou o primeiro estudo sobre burnout em 1974. Sendo ou não Freudenberger o primeiro autor a falar sobre burnout, a verdade é que ele é considerado, inclusive, pelos investigadores posteriores mais representativos a nível do estudo desta síndrome (Maslach, 1976; Schaufeli, Leiter e Maslach, 2009) como quem deu um enorme contributo para a divulgação e reconhecimento dos estudos sobre burnout.

Para Freudenberger (1974), burnout consiste num sentimento de fracasso e exaustão provocado pela excessiva perda de energia e recursos para fazer face à sobrecarga de trabalho, que se manifesta através de comportamentos de depressão, irritabilidade, aborrecimento, perda de motivação para o trabalho, fadiga, rigidez e inflexibilidade na relação com os destinatários do serviço que presta, com os responsáveis e seus pares. Peterson (2008) sustenta que o conceito de **burnout** foi introduzido por Freudenberger em 1974 para descrever o estado de exaustão constatado num grupo de trabalhadores voluntários que manifestavam problemas físicos como dores de cabeça, insónia, distúrbios gastrointestinais, falta de ar ou asma, e problemas comportamentais que vão desde frustrações até ao cinismo, passando por irritação

e dificuldade de se amararem a sentimentos. Consta, inclusive, no relato do próprio Freudenberger (1974), que ele foi, por duas vezes, vítima de burnout. Acreditamos que isso contribui para aumentar a credibilidade dos resultados dos seus estudos, bem como para que, em 1999, fosse galardoado com *The Gold Medal Award for Life Achievement in the Practice of Psychology at the APA Convention in Boston*.

Depois de Freudenberger, merece destaque a definição de Maslach e Jackson (1981), dado que se trata de uma definição que tem guiado predominantemente os investigadores nos estudos sobre a síndrome de burnout. Para Maslach e Jackson (1981), burnout é uma síndrome de exaustão emocional e cinismo que ocorre frequentemente com indivíduos que desempenham funções de ‘pessoas recurso’, que estão ao serviço de outras pessoas.

Nos primeiros tempos, Maslach e Jackson (1981, 1984, 1986) tinham assumido que burnout é um fenómeno que ocorre particularmente com profissionais que exercem as profissões de ajuda, os quais estão sujeitos a um processo de redução de adaptação às situações stressantes, chegado ao estado de disfunção crónica. Entendem que burnout é uma síndrome psicológica de exaustão emocional, despersonalização e perda de realização pessoal que ocorrem entre os indivíduos que trabalham com outras pessoas com a mesma capacidade, entre os quais se destacam os profissionais ligados aos serviços de ajuda. Reforçam que um aspeto fundamental em burnout é o elevado sentimento de exaustão emocional que os profissionais manifestam, quando esgotam os seus recursos emocionais, se sentem incapazes psicologicamente. Um segundo aspeto é o desenvolvimento de atitudes cínicas e sentimentos negativos sobre os clientes. Estabelecem um terceiro especto associado ao burnout, a tendência de os profissionais se autoavaliarem de forma negativa, particularmente, no que respeita à sua importância no local de trabalho e para os utentes, enfim, a tendência para se sentirem infelizes consigo mesmos e insatisfeitos com as suas realizações profissionais.

Decorridas duas décadas, Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) falam da emergência de um conceito de burnout como uma resposta prolongada a situações crónicas de stress emocionais e interpessoais no trabalho, e definida por três dimensões-chave, a exaustão, o cinismo e a ineficácia. Aqui vemos que, apesar de o burnout continuar a ser definido como um constructo com três dimensões, houve uma alteração a nível dos conceitos, pois a «despersonalização» foi substituída por «cinismo» e a «perda de realização» por «ineficácia». Para Maslach et al. (2001), o que esteve na base destas alterações prende-se com o fato de burnout ter sido inicialmente um conceito muito escorregadio e as definições facilmente



batíveis, o que significa que, durante algum tempo, não houve uma definição-padrão ou consensual, apesar da grande variedade de opiniões sobre o que era burnout e o que poderia ser feito para o evitar. Admitem que o conceito de burnout por elas produzido não tinha resultado de investigações sistematizadas.

Definições mais recentes seguem esta linha marcada por Maslach e Jackson. Jbeili (2011) assume burnout como algo que “(...) se caracteriza pelo estresse crónico vivenciado por profissionais que lidam de forma intensa e constante com as dificuldades e problemas alheios, nas diversas situações de atendimento” (p. 8). Um outro espectro importante, referido por este psicanalista e psicopedagogo, prende-se com o risco de o/a profissional perceber muito tarde que está com burnout. Sublinha que burnout refere-se, particularmente, ao estágio mais avançado do stress, com agravante de o/a profissional ser, na maioria dos casos, a última pessoa a saber, uma vez que esta situação é “notada primeiramente pelos colegas de trabalho, depois pelas pessoas atendidas pelo profissional e, em seu estágio mais avançado, pela própria pessoa quando então decide buscar ajuda profissional especializada” (p. 8). Isso mostra que o burnout é um processo de perda lenta, mas com proporções consideráveis no compromisso e envolvimento pessoal na tarefa que vem desempenhando. Aliás, Ricardo (2012) define o burnout como um esgotamento das fontes de energia do sujeito e que se manifesta numa combinação de fadiga física, emocional e cognitiva.

Vendo para essas definições, poucas são as diferenças que ressaltam à vista entre a forma como se definia burnout nos anos 70 e a forma como é definido na atualidade. Apesar das diferenças serem mínimas, parece que há um maior consenso de que burnout caracteriza-se por uma síndrome psicológica caracterizada por um conjunto de comportamentos que o profissional manifesta em forma de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Há um maior consenso de que não há como conceptualizar burnout sem uma abordagem multidimensional (Maslach, 1993; Qiao e Schaufeli, 2011), o que inclui, também, a perspetiva clínica de Freudenberg (1974). Gil-Monte e Peiró (1997) defendem que a definição conceptual de burnout requer assumir as perspetivas **clínica** e **psicossocial**, sendo que na primeira burnout aparece como um estado (produto) em que se encontra o profissional, devido à sobrecarga de stress que foi sujeito ao longo de um certo período de tempo, a segunda, a mais recente, encara burnout como um processo que se desenvolve por haver uma interação entre as características do ambiente de trabalho e as características do próprio indivíduo e entre estas e as manifestações devidamente diferenciadas e em fases igualmente distintas.



Carlín e Garcés de Los Fayos (2010) partilham desta posição, quando sublinham que há uma diferença fundamental entre o burnout como um **estado** e burnout como um **processo**. Sustentam que, por um lado, como **estado**, o burnout envolve um conjunto de sentimentos e comportamentos geralmente associados ao estresse, o que representa uma ‘rotulagem’, quando se diz que alguém está ‘queimado’, porque queimado significa algo estático, o resultado final, e, por outro, burnout como **processo** diz respeito às suas próprias etapas de desenvolvimento.

A obrigatoriedade de se recorrer às contribuições de Maslach e Jackson (1986) é justificada, segundo Gil-Monte, Peiró e Valcárcel (1998), por duas ordens de razão. Por um lado, justificam que deve haver uma perfeita sintonia na relação entre as três dimensões descritas do burnout, dado que a delimitação de sua ordem sequencial fornece informações sobre o processo de burnout como um todo, sobre a forma como os diversos antecedentes e os resultados explicam a emergência desta síndrome, bem como oferecer indicadores que apontam para a necessidade de definir medidas que ajudam na prevenção ou deteção e no tratamento em tempo oportuno do burnout. Por outro lado, justificam que um modelo ajuda na obtenção da credibilidade dos resultados, uma vez que as investigações requerem referências teorias adequadas e com reconhecimento a nível da comunidade científica internacional

## 1.2. A síndrome de burnout no âmbito do desporto

O burnout começou a ser estudado a nível do desporto muito mais tarde. Todavia, os cenários que envolvem o burnout no desporto são, de uma forma geral, idênticos àqueles identificados noutras áreas profissionais. Carlín e Garcés de Los Fayos (2010) assumem que o conhecimento sobre burnout construído noutras áreas foi bem aproveitado no campo do desporto a partir do início da década de 80, com o propósito de explicar o mal que aflige alguns atletas. Isto leva-nos a questionar: Por que razão estudos sobre burnout, no âmbito do desporto, só apareceram muito recentemente, se a prática desportiva é considerada como um dos pilares da formação humana? Alguns autores (Cantón, Pallarés e Mayor, 1995; Cantón, Pallarés, Mayor e Tortosa, 1990; Pires, 2006; Pires, 2014; Pires, Brandão e Machado, 2005; Pires, Samulski e Da Costa 2012; Pires, Samulski e Da Costa, 2011; Pires, Santiago, Samulski e Da Costa, 2012) ajudam a encontrar possíveis respostas, quanto apontam o fato de que durante muito tempo não haver instrumentos de medida de burnout adaptados e adequados aos desportistas, o fato de hoje haver um número mais elevado de crianças e jovens a praticarem desporto devido ao desenvolvimento económico e social dos países, e a uma maior valorização

do desporto, reconhecendo-o como um elemento facilitador da coesão e sustentabilidade social e da promoção do equilíbrio psicológico do indivíduo.

Podemos até não estar totalmente de acordo de que o aumento do número dos praticantes de desporto, *per se*, se revela como um fator de peso no despertar de interesse junto da comunidade científica para a pesquisa de burnout no âmbito desportivo, se não tivermos as argumentos que Cantón et al. (1995) apresentam, particularmente quando afirmam que, acompanhado ao aumento da população, foi surgindo outras iniciativas como as retransmissões desportivas, a pressão social no sentido de aumentar o número de futuros atletas da elite e a necessidade de incorporar, desde muito cedo, as atividades que fomentem as habilidades das crianças, a geração de espetáculos, os bens de consumo e meios de comunicação específicos, os quais acabam arrastando, também, um grande número de adultos. Definitivamente, esses argumentos, apesar de plausíveis, não nos deixam totalmente convencidos, se não reforçados pelos de Carlotto e Câmara (2008), quando referem que:

O interesse por Burnout cresceu devido a três fatores. O primeiro deles foram as modificações introduzidas no conceito de saúde e o destaque dado a melhoria da qualidade de vida pela OMS – Organização Mundial da Saúde. O segundo foi o aumento da demanda e das exigências da população em relação aos serviços sociais, educativos e de saúde. E por último, a conscientização de pesquisadores, órgãos públicos e serviços clínicos com relação ao fenómeno, entendendo a necessidade de aprofundar os estudos e a prevenção da sua sintomatologia (...) (p. 153).

Estranhamos a demora devido a duas constatações históricas, ligadas ao mundo ocidental, berço da grande parte da humanidade. A primeira é que, tomando a Grécia Antiga, especialmente, as suas duas principais cidades-Estados (Atenas e Esparta) como ponto de referência, encontramos relatos de que desde logo os gregos assumiram que a atividade física, a par das letras e da música, constituía-se num dos principais pilares da formação dos mais novos (Rubio, 2002). A segunda prende-se com o fato da abordagem ao burnout no desporto não estar desligada da abordagem ao burnout noutras áreas de intervenção humana.

Contudo, este aparecimento tardio de estudos sobre burnout no contexto desportivo deve-se à dificuldade na adaptação do próprio conceito no âmbito desportivo. Pois, foi preciso, pelo menos, uma década para que surgisse uma definição do burnout no desporto, se tivermos em conta que existe consenso de que Feigley (1984) foi o primeiro a ter esta iniciativa, embora, assumindo a definição de burnout que vinha sendo utilizado noutras áreas. Feigley (1984) define burnout com uma condição que resulta do trabalho árduo, durante muito tempo e numa

situação de alta pressão, acompanhado por uma perda progressiva do idealismo, da energia e da finalidade com agravante de, muitas vezes, tudo isto estar associado a uma sensação de estar preso a uma rotina. Do mesmo ano, temos o estudo de Caccese e Mayerberg (1984) que, também envolveu treinadores. Este estudo é, na maioria das vezes, apontado como o primeiro a ser desenvolvido no campo do desporto. Smith (1986) traz, sem dúvida, uma grande contribuição, com o desenvolvimento do modelo cognitivo-afetivo e que lhe permitiu analisar a natureza, as causas e consequências de burnout, bem como descrever o paralelismo situacional, cognitivo, fisiológico e os elementos comportamentais do stress e burnout.

Garcés de Los Fayos e Canton (2003) concordam que, Smith (1986), a partir do seu modelo, conseguiu estabelecer relações hipotéticas entre componentes situacionais, cognitivo, fisiológico e comportamental, incluindo as variáveis motivacionais e de personalidade. Fender (1989) contribui para o reforço da definição de burnout no desporto, ao sublinhar que burnout consiste numa reação ao stress da competição desportiva, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização ou atitude impessoal face aos sujeitos e contextos desportivos e à redução do rendimento desportivo. Vários estudos surgem depois, envolvendo **árbitros** (Garcés de Los Fayos, Elbal e Reyes, 1999; Hardy, Rainey e Carroll, 1999; Isidori, Müller e Kaya, 2012; Mirjamali, Ramzaninezhad, Rahmaninia e Reihani, 2012; Rainey, 1999; Rainey e Hardy, 1999; Rainey e Winterich, 1995; Ramírez, Alonso-Arbiol, Falcó, López, 2006; Shafiei, Khodayari e Hashemiza, 2013; Warner e Tingle, 2013; Weinberg e Richardson, 1990), **treinadores** (Case, 1984; Coakley, 1992; Dale e Weinberg, 1989 e 1990; García-Ucha, 2000; Oliveira, Silva, Agresta, Barros Neto e Brandão, 2013; Vealey, Udry, Zimmerman e Soliday, 1992; Raedeke, 2004; Wynd, 2007), **atletas** (Capel, Sisley e Desertrain, 1987, Cantón, Mayor e Pallarés, 1995; Cohn, 1990a,b; Garcés de Los Fayos, 1993, 1994; Garcés de Los Fayos, López e García, 1995; Gould, Tuffey, Udry e Loehr, 1996; Raedeke, 1997; Smith, 1986; Raedeke e Smith, 2004; Vives e Garcés de Los Fayos, 2004), inclusive **dirigentes desportivos** (Martin, Kelley e Eklund, 1999).

A definição de burnout no desporto que reúne maior consenso surge com Raedeke (1997). Com este autor a performance do atleta passa a ser assumido como o elemento central do contexto do desporto. Com Raedeke (1997), a definição de burnout no desporto toma o seu próprio caminho, passando este fenómeno a ser assumido como um constructo que envolve as três dimensões (Exaustão física e emocional, Desvalorização da modalidade desportiva e Reduzido sentimento de realização) que passamos descrever.

- (i). **Exaustão física e emocional** é caracterizada por sentimentos de cansaço físico e emocional decorrentes das intensas exigências psicossociais e físicas inerentes às atividades de preparação ou treinos e à competição.
- (ii). **Reduzido sentimento de realização** é caracterizado por sentimentos de ineficácia acompanhada da tendência para se autoavaliar de forma negativa em termos de desempenho efetivo das habilidades que requerem a modalidade e de resultados desportivos. Isto significa que quando o/a atleta evidencia sinais de frustração perante um desempenho abaixo das suas expetativas.
- (iii). **Desvalorização da modalidade desportiva** é definido como uma atitude negativa e de isolamento, deflete a falta de preocupação e compromisso quer com a modalidade, quer com a qualidade de desempenho. Significa, igualmente, que o/a atleta dá sinais de uma maior comprometimento com outras atividades da sua vida em detrimento da participação, envolvimento e dedicação aos treinos e competições.

Este estudo mostra, também, os motivos que levam os atletas a terem experiências de burnout. Raedeke (1997) analisando o burnout, segundo a perspectiva de compromisso, concluiu que os atletas podem envolver-se com o desporto devido a razões que estejam mais voltados para “o querer praticar” ou mais voltados para “o ter que praticar”; concluiu que os atletas são propensos a experimentar o burnout se eles estiverem envolvidos com o desporto mais pela segunda ordem de razões, “o ter que praticar”, o estar aprisionado. Por tanto, falar de burnout em atletas é falar de atletas que evidenciam cansaço, falta de vontade para treinar e competir; atletas que já desistiram de procurar melhores desempenhos e sucessos; atletas que se revêm perfeitamente na gíria muito comum no mundo do desporto, «jogar a toalha ao chão».

Mesmo reconhecendo a importância do estudo de Raedeke (1997) para a compreensão de burnout no desporto, este não chegou a falar de todos os aspetos relacionados com a presença desta síndrome no contexto desportivo. Regista-se uma maior preocupação com a investigação de burnout em árbitros e treinadores. Em geral, começou e tem sido dada muito mais atenção aos treinadores do que aos próprios atletas (Garcés de Los Fayos e Vives, 2002). Entre as possíveis razões que explicam a preferência pelos treinadores, Garcés de Los Fayos e Vives (2002) apontam, por um lado, o fato de os treinadores se tratarem de profissionais que, devido às constantes interações com os atletas e demais sujeitos envolvidos com uma ou outra modalidade desportiva, estão sujeitos a um maior risco de burnout, e, por outro, o fato de

estudos com treinadores colocarem menores dificuldades aos investigadores, uma vez que os instrumentos de medição, não requerer uma adaptação especial.

Admitimos que esta maior atenção aos treinadores prende-se, também, com o fato de as funções dos treinadores se aproximarem dos profissionais cujas relações humanas ocupam o lugar central, nas quais estão em contacto permanente com os destinatários ou consumidores diretos ou indiretos dos seus serviços ou do seu (in)sucesso, que vão desde os atletas até o cidadão comum, passando pelos dirigentes, adeptos, colegas de profissão, meios de comunicação social (rádio, imprensa e televisão).

Para Garcia-Ucha (2000), aos treinadores, para além da preocupação com a criação de condições que concorrem para a preparação dos atletas a nível físico e mental, envolvendo o exercício de tarefas explícitas, relacionadas com a gestão, direção e orientação, bem como com o controlo de atividades desportivas, é exigido o desempenho de um conjunto de outras tarefas implícitas como interação constante com os atletas, com a equipa técnica, a direção, os pais, a imprensa e os adeptos do desporto. Igual perceção têm Bara Filho e Guillén (2008), pois acreditam que “o treinador possui importantíssimas funções no esporte, ainda mais para atletas jovens, pois é o principal responsável pelo desenvolvimento dos treinamentos, do bom ambiente no grupo, reconhecimento e avaliação do rendimento” (p. 294). Desde os estudos mais antigos (Case, 1984; Chelladurai e Saleh, 1980) aos mais recentes (Costa, Ferreira, Penna, Samulski e Moraes, Da Costa, 2012; O’Rourke, Smith, Smoll, e Cumming, 2014; Zardoshtian, Hossini e Mohammadzade, 2012; Rad e Ghalenoei, 2013) os treinadores aparecem como um dos mais importantes elementos dos recursos humanos do desporto. Caccese e Mayerberg (1984) focalizaram-se nas diferenças de género, concluindo que os treinadores do sexo feminino evidenciam níveis mais elevados de burnout e frustração em relação aos treinadores do sexo masculino. Harris (2005) aponta para o mesmo sentido, ao analisar as relações entre estilos de tomada de decisão dos treinadores e burnout.

Quanto aos estudos, envolvendo árbitros, merece destaque o de Weinberg e Richardson (1990), pois defendem que os árbitros com burnout evidenciam dificuldade de concentração, atitude negativa em relação ao seu trabalho, sua família e vida de uma forma geral. Este retrato, sem dúvida, põe em risco a qualidade do desempenho dos atletas, a segurança nos estádios, a confiança dos adeptos e dos telespectadores, a verdade desportiva, o fair play desportivo, entre outros aspetos. Aplaudimos Garcés de Los Fayos (1999) e Warner e Tingle (2013), quando enaltecem que os árbitros têm uma enorme responsabilidade no desporto, já que das suas

decisões pode depender o ganhar um jogo, alcançar uma medalha ou atingir uma determinada pontuação importante. Se requer deste profissional muito cuidado e estar concentrado em todos os lances de uma competição, tendo em conta que são bastante diversificados os estímulos que podem perceber e que, por conseguinte, condicionam ainda mais as decisões que toma num jogo. O mesmo entendimento tem Baldwin (2008), quando refere que o árbitro é um elemento crucial para qualquer desporto organizado; interpela a sociedade para a criação de um ambiente propício ao bom desempenho dos árbitros, alegando que todos, desde os espetadores e adeptos aos administradores, passando por jogadores e treinadores, devem estar engajados na promoção de boas práticas e que estas sejam capazes de minimizar as tensões, às quais são submetidos os árbitros, impossibilitando-lhes um exercício adequado das suas habilidades e conduzindo-os, por vezes, ao abandono da arbitragem.

Gaudreau, Menaut, Genty e Deneuve (2009) sustentam que os árbitros lidam com conflitos interpessoais, decorrentes da crítica dos diferentes sujeitos; que são frequentemente atacados física e/ou verbalmente, o que acaba por gerar um ambiente dominado pelo medo de cometer erros durante o jogo. Louvet et al. (2009) advertem que não podemos ignorar que, por um lado, número significativo de árbitros lida diariamente com a família, a vida profissional e social, o que, *per se*, pode ser uma tarefa stressante, e, por outro, lidam com a concorrência do grupo de pares, com a pobre valorização social da profissão.

É comum encontrarmos estudos sobre burnout, envolvendo treinadores ou atletas ou, ainda, árbitros. O mesmo não acontece em relação a estudos com dirigentes desportivos. Isto é compreensível, tendo em conta algumas razões. Uma destas razões é o fato de os dirigentes exercerem nas equipas, nos clubes ou nas escolas de formação, funções hierarquicamente mais altas, pois estão num patamar de hierarquia mais alto e são eles que ditam as regras, às quais se submetem os atletas e a própria equipa técnica no seu todo, dependendo da dimensão das equipas, clubes ou escolas. Um argumento fortemente relacionado com o anterior é o fato de os investigadores se interessarem por avaliar burnout em atletas, treinadores e árbitros por se tratarem de profissionais que estão muito mais expostos aos fatores que conduzem o indivíduo ao burnout do que qualquer dirigente desportivo, patrocinadores, responsáveis pelas claques que, para além de ditarem as regras, fazem pressão.



## Capítulo 2: Modelos explicativos de burnout nos profissionais de ajuda e desporto

---

### 2.1 Modelos explicativos de burnout nos serviços humanos

São vários os modelos de explicação do burnout, os quais diferem entre si pelas teorias que lhes servem de suporte e as variáveis que têm como referências, porém todos têm em comum o fato de terem sido desenvolvidos com o pretexto de explicar a etiologia de burnout. Qualquer um procura explicar as causas e as consequências da síndrome de burnout, procura evidenciar as variáveis associadas à origem deste fenómeno, os processos de evolução e resultados em forma de consequências para o/a profissional, para a organização, para os destinatários diretos dos serviços e para a sociedade, de uma forma geral.

Richardsen e Burke (1995) advogam que um modelo abrangente de burnout deve apresentar três requisitos fundamentais:

- (i). Incorporar diversas variáveis individuais e organizacionais que constituem fontes de stress associado a burnout.
- (ii). Incorporar as consequências de burnout em termos de resultados pessoais, da relação do/a profissional com o seu trabalho e com organização no seu todo.
- (iii). Fornecer um enquadramento para intervenções a vários níveis e suscetíveis de aliviar o burnout ou impedir seu desenvolvimento.

A literatura sobre burnout evidencia que há um leque alargado de modelos explicativos de burnout (Álvarez e Fernandez-Rios, 1991; Gil-Monte e Peiró, 1999; Jiménez, Flores, Tovar e Vilchis, 2014; Mansilla Izquierdo, 2012; Sánchez, 2013), os quais deferem entre si pelas variáveis em que centram as suas análises. Segundo Jiménez et al. (2014), os achados de uma revisão bibliográfica apontam para 174 modelos explicativos de burnout.

Vários autores reconhecem que existem diferentes maneiras de classificar estes modelos. Citando Napione (2008), Jiménez et al. (2014), afirmam que, os principais modelos têm por base a psicologia social e que fazem parte deste grupo o modelo ecológico do desenvolvimento humano, o modelo de descompensação da avaliação da exigência associada à tarefa – *assessment task-demand* –, o modelo sociológico, o modelo opressão-demográficas e o modelo de competências sociais. Reforçam que outros autores enquadram esses modelos

em duas grandes categorias, dando particular atenção aos mais utilizados. Por um lado, aparecem os modelos abrangentes, incluindo os desenvolvidos a partir da teoria social cognitiva do “eu”, os desenvolvidos a partir das teorias de troca social e os criados a partir de teoria organizacional. Por outro lado, os modelos de processos, incluído o modelo tridimensionais de Maslach (MBI-HSS, 1982), o modelo de Brodsky e Edelwich (1980)<sup>1</sup>, o modelo de Price e Murphy (1984)<sup>2</sup> e o modelo de Gil-Monte (2005).

Álvarez e Fernández-Ríos (1991) falam de três grupos de modelos explicativos. É natural que os autores aqui só falem dos três grupos, tendo em conta que o estudo em questão foi publicado ainda antes do aparecimento dos modelos que surgiram a partir de 1990. Fazem mais sentido os estudos que falam de quatro grupos (Aris, 2009; Gil-Monte e Peiró, 1997; Longás Mayayo, 2010; López, 2013; Mansilla, 2012; Sánchez, 2013):

- (i). Modelos que decorrem das contribuições da teoria social cognitiva do “eu”. Inclui o modelo de competência social (Harrison, 1983), o modelo da autoeficácia (Cherniss, 1980; 1993), o modelo existencial de burnout (Pines, 1993; Pines e Aronson, 1988) e o modelo de autocontrolo de Thompson, Page e Cooper (1993).
- (ii). Modelos elaborados a partir da teoria de intercâmbio social. Neste grupo aparecem o modelo de comparação social de Buunk e Schaufeli (1993) e o modelo de conservação de recursos de Hobfoll e Fredy (1993);
- (iii). Modelos criados no âmbito da teoria organizacional. Neste grupo encontramos o modelo de Golembiewski, Munzenrider e Carter (1983), modelo de Cox, Kuk e Leiter (1983), modelo de Winnubst (1993);
- (iv). Modelos baseados na teoria estrutural. Neste grupo aparece apenas o modelo de Gil-Monte, Peiró e Valcárcel (1995).

---

<sup>1</sup> Segundo Quiceno e Alpi (2007), o modelo de burnout proposto por ... define burnout como um processo de desilusão ou desencanto do/a profissional com a sua atividade profissional e que ocorre em quatro etapas: na primeira regista-se o entusiasmo; na segunda tem lugar a estagnação; a terceira é marcada pela frustração; na quarta e última fase presencia-se a apatia, que é considerada como um mecanismo de defesa que o/a profissional adota para fazer face à frustração.

<sup>2</sup> Os mesmos autores sublinham que, no quadro do modelo de burnout de Price e Murphy (1984), o burnout aparece como um processo de adaptação a situações de stress no trabalho que percorre seis fases sintomáticas: na primeira ocorre a desorientação; na segunda a labilidade emocional; na terceira a culpa por insuficiência profissional; na quarta a solidão e tristeza; na quinta tem lugar o pedido de ajuda por parte do/a profissional; por fim, a na sexta e última fase ocorre o equilíbrio.



### 2.1.1 Modelos que decorrem das contribuições da teoria social cognitiva do “eu”

Segundo vários estudos (Jiménez, Flores, Tovar e Vilchis; 2014; Leite, 2007; López, 2013), deste grupo faz parte um conjunto de modelos explicativos de burnout, modelos esses que se apoiam nas contribuições de Albert Bandura para descrever os aspetos relacionados com a etiologia deste fenómeno. São modelos que dão particular atenção aos processos cognitivos, tendo em conta que o comportamento social do indivíduo que espelha a sua capacidade de absorção ou apreensão dos traços comportamentais do seu meio envolvente, quer através de processos mais simples como a imitação-observação do comportamento do outro, envolvendo a atenção, a retenção, a reprodução e a motivação/reforço (Bandura, 1977), quer de processos mais complexos de autorregulação e autorreflexão.

Para Bandura (1977), o desenvolvimento cognitivo e a aprendizagem são processos interativos, interdependentes e complementares; o comportamento humano é fruto de uma contínua e recíproca interação entre as influências cognitivas, comportamentais e ambientais. Para Álvarez e Fernández-Ríos (1991), citando Golembiewski, Hills e Daly (1979), à luz desta teoria, cada sujeito tem uma perceção diferente perante o mesmo fato e que por esta razão, um evento pode ser stressante para uns e não o ser para outros. Bandura (2001), reconhecendo que o seu modelo inicial (Bandura, 1977) foi perdendo terreno, propõe um novo modelo (Figura 1), no qual procura explicar que a pessoa não se resume ao simples fato de dispor de mecanismos internos orquestrados por eventos ambientais, mas que é, em simultâneo, um agente consumidor e produtor de experiências.

Reforça Bandura (2001), que não é apenas o estar exposto a um estímulo que conta, mas sim, isso sim, a ação de explorar, manipular, influenciar e transformar o ambiente; que a mente humana não é simplesmente reativa, mas também generativa, criativa, pró-ativa, e reflexiva. Enfim, para Bandura (2001) esses eventos acontecem porque cada ser humano é movido pelo seguinte conjunto de funcionalidades:

- (i). **Intencionalidade**, que consiste numa representação de algo que ocorre no futuro, com o curso de ação a ser executada, o que não pode ser confundido também com uma simples expectativa ou previsão de ações futuras, mas sim um compromisso pró-ativo de realização da ação.
- (ii). **Premeditação**, para Bandura (1991 e 2001), diz respeito à extensão temporal da planificação. A perspectiva do tempo (futuro) se manifesta de muitas maneiras

diferentes. A capacidade de antecipar os resultados esperados (no futuro) para atividades que vão sendo realizadas (no presente) promove o comportamento providente, permite que as pessoas transcendam os ditames do seu ambiente imediato e redefinam estratégias, moldem e regulem o rumo dos acontecimentos no presente, de forma a terem um futuro mais próximo do desejado.

- (iii). **Autocorreção** significa que o indivíduo, na qualidade de agente de mudança, se preocupa não apenas com o ser um bom planejador e pensador, mas também com o ser um motivador, estimulador e autorregulador. Segundo Bandura (2001), ao adotar uma intenção e um plano de ação, o agente não fica à espera que as performances adequadas aconteçam, pelo contrário, monitora-as.
- (iv). **Autorreflexão** é, para Bandura (2001) um elemento fundamental no bem-estar físico e mental, enfim, para a saúde das pessoas. Sublinha que as pessoas não são apenas agentes da ação, são também autorreflexivas do seu próprio funcionamento, dispõem da capacidade metacognitiva para refletir sobre si mesmo, sobre a (não) adequação dos seus pensamentos e ações. Através da autoconsciência reflexiva, as pessoas avaliam suas motivações, valores e o significado das atividades que realiza no dia-a-dia. A autorreflexão consiste num nível mais elevado do pensamento humano, permite à pessoa julgar a justeza da sua previsão e pensamento, avaliar os resultados de suas ações e os efeitos que essas ações podem produzir noutras pessoas.

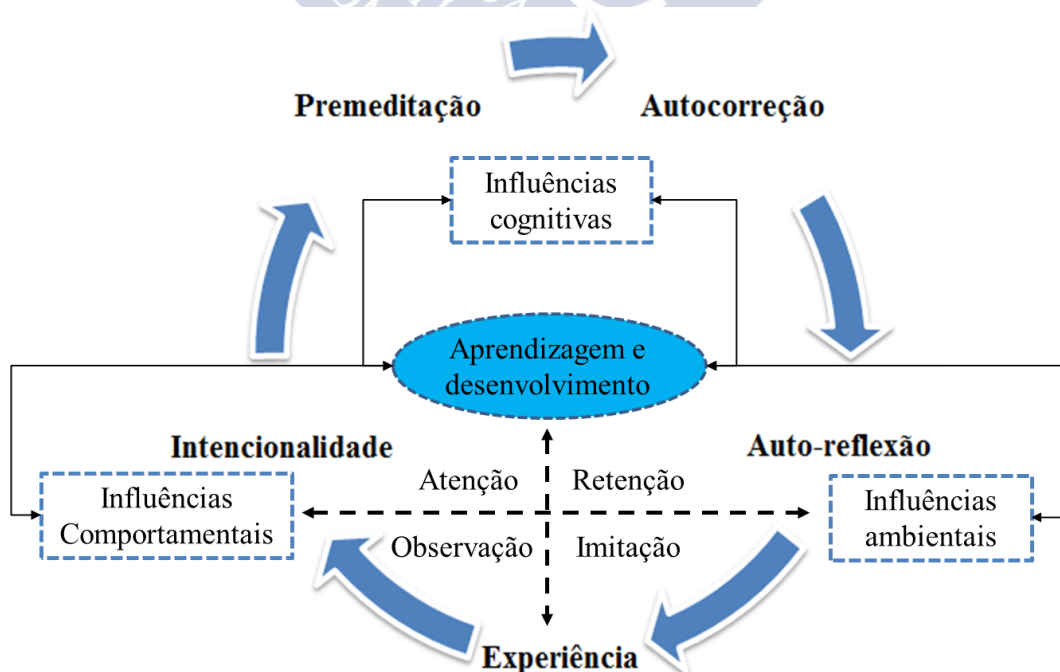


Figura 1 – Modelo sociocognitivo (adaptado de Bandura, 2001)

Para Gil-Monte e Peiró (1999), os modelos que decorrem da teoria sociocognitiva do “eu” assentam em dois grandes eixos de orientação. Por um lado, é assumido que as cognições do indivíduo têm uma influência direta na forma como ele percebe e executa as ações, assim como essas cognições são modificadas pelos efeitos tanto das suas ações como da acumulação dos efeitos observados no outro. Por outro lado, reconhece que a crença ou grau de segurança nas habilidades é o elemento que determina o esforço do sujeito para conseguir seus objetivos, a facilidade/dificuldade com que consegue os objetivos e a forma como reage emocionalmente em relação a eventos que estão associados às ações como a depressão ou o stress.

Alguns estudos mais recentes reiteram esta perspectiva. Por exemplo, López (2013) sublinha que os modelos que decorrem das contribuições da teoria social cognitiva do “eu” têm como característica principal o fato de darem destaque às variáveis pessoais na etiologia da síndrome de burnout, enfatizando sentimentos de competência (Harrison, 1983), o sentido existencial que é conseguido através do trabalho (Pines, 1993), a autoeficácia (Cherniss, 1993) e o grau de autoconsciência (Thompson et al., 1993). Nesta mesma linha, Sánchez (2013) sublinha que os modelos, que têm por base a teoria social cognitiva do “eu”, assumem que os processos cognitivos são modificados pelos efeitos e consequências observadas e que é por esta razão que a autoconfiança apresenta-se como um elemento essencial para a prossecução dos objetivos. Por último, Pessoa (2008) sublinha que os modelos decorrentes da teoria social cognitiva do “eu” têm em comum o fato de explicarem a etiologia de burnout a partir de três pressupostos fundamentais:

(1) as cognições dos indivíduos influenciam a sua percepção e comportamento; (2) as cognições são transformadas pelas condutas de outras pessoas e por consequências de tais condutas; e (3) as crenças e a confiança que uma pessoa tem em suas próprias capacidades determinam o esforço a ser empregado para conseguir seus objetivos, a percepção do grau de dificuldade que terá para atingi-los e as reações emocionais que acompanharão o seu comportamento (p. 125).

#### 2.1.1.1 Modelo de competência social (Harrison, 1983)

Segundo Mansilla (2012), o modelo de competência social de Harrison (1983) parte do pressuposto que a síndrome de burnout é, em primeiro lugar, uma função da percepção de competência. Acrescenta que, para Harrison (1983), no início, a maioria dos profissionais que se dedicam a profissões de serviços de apoio evidencia altos níveis de motivação e predisposição para ajudar os outros, acompanhados de um alto altruísmo, mas que isso pode mudar com o decorrer do tempo quando, no ambiente de trabalho, não são devidamente

aproveitados os fatores de suporte ou ajuda que facilitam o exercício da atividade, quando se permite que ganhem força os fatores que dificultam, que funcionam como barreiras ou obstáculos, enfim, que contribuem para o mal-estar dos profissionais (Figura 2).

Pines (1993) advoga que o modelo de competência social de Harrison (1983) assenta, especialmente, na motivação para ajudar, sendo esta a característica principal das pessoas que enveredam para os serviços humanos. Acrescenta que os fatores de ajuda – *helping factors* –, incluindo as expectativas claras e objetivas, os recursos e a informação, fazem com que as pessoas sejam capazes de obter altos resultados no seu trabalho, se sintam competentes e, por conseguinte, acabem por reforçar a motivação para ajudar. Em sentido contrário, quando a experiência do trabalho é pautada, acima de tudo, por barreiras, a tendência é para que os níveis de realização sejam deveras baixos, o que contribui para a emergência dos sintomas de burnout e para a redução considerável da motivação para ajudar.

Para além dos fatores de maior relevância apontados, outros aparecem: a existência de objetivos de carreira realista, o nível de ajuste ou equilíbrio. Entre os valores pelos quais se orientam os trabalhadores e os valores da instituição, encontram-se: a capacitação profissional, a tomada de decisões, a ambiguidade nos procedimentos, a disponibilidade de recursos, a qualidade do feedback recebido e a sobrecarga no trabalho. À luz deste modelo:

- (i). A motivação e vontade para ajudar contribuem para a eficiência do trabalhador na prossecução dos objetivos laborais.
- (ii). Quanto maior for a motivação do/a profissional, maior será a sua eficácia na realização das tarefas profissionais.
- (iii). Os fatores de ajuda no ambiente de trabalho contribuem para o aumento da eficácia percebida e da competência social do trabalhador.
- (iv). Os profissionais eivados pelo sentimento de competência significa estar perante um dos fatores de ajuda mais importante, dado que contribuem tanto para o aumento ou a estabilização da sensação de eficácia percebida como para o aumento do nível da auto-motivação para ajudar.

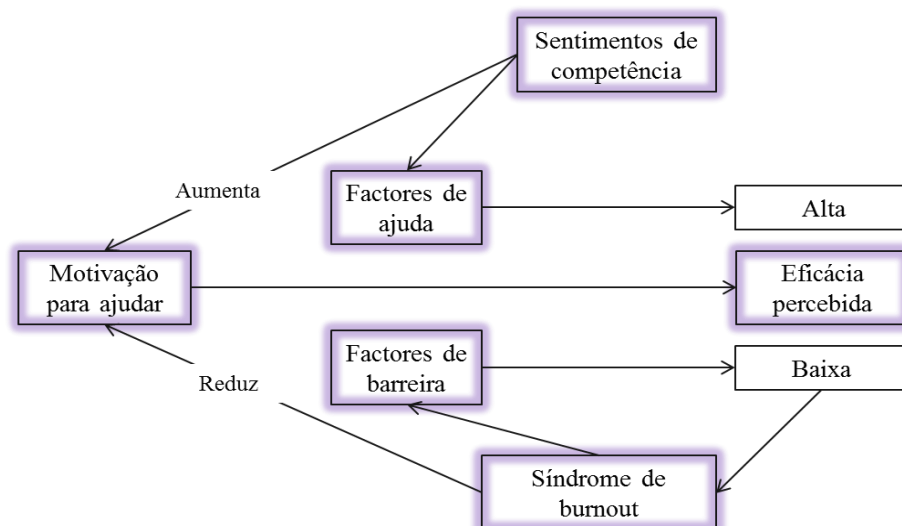


Figura 2 – Modelo de competência social de Harrison (adaptado de Mansilla, 2012)

Nesta linha, em situações que os profissionais são vistos como fatores de barreira, ocorre a redução dos sentimentos de eficácia, um sentimento de dificuldades em alcançar os seus objetivos, com a agravante deste fato afetar negativamente a esperança de os conseguir mais tarde. Este modelo aplicar-se-ia perfeitamente ao estudo de burnout no campo desportivo, dado que os que se dedicam a esta área de atividade (dirigentes, treinadores, árbitros, atletas, entre outros), mais do que qualquer outro profissional, desenvolvem grandes expectativas sobre a carreira e sobre a capacidade de ajudar os outros em situações que requerem mais do que simples motivação para alcançar o sucesso (Harrison, 1983).

#### 2.1.1.2 Modelo de autoeficácia (Cherniss, 1980; 1993)

O modelo de Cherniss (1993) é um dos modelos explicativos de burnout mais antigos, no qual o burnout consiste numa retirada psicológica do trabalho em resposta ao stress excessivo ou insatisfação. Cherniss (1993) assume que começou a estudar o burnout em meados dos anos 1970, admitindo que não tinha, na altura, qualquer contacto com os trabalhos de Bandura (1977, 1982) acerca da autoeficácia, mas sim com os trabalhos de White (1959), o qual sustentara que a competência consiste num dos grandes pilares da motivação humana. Advoga que nas suas pesquisas, envolvendo profissionais que tinham acabado de iniciar a carreira, descobriu que nos casos em que os propósitos não tinham sido alcançados, registaram-se altos níveis de stress e, em alguns casos, de burnout.

Acrescenta Cherniss (1993) que a leitura dos trabalhos de Hall (1976) e Lewin (1936) permitiu-lhe corroborar e reforçar a perspetiva de Bandura (1977, 1982), quando este defende

que existe uma relação muito estreita entre a competência ou autoeficácia e o burnout. Apoiando-se em Hall (1976) que sustenta que a motivação e a satisfação no trabalho saem reforçadas quando uma pessoa, de forma independente, consegue ter sucesso na realização de uma tarefa ou conquistar um objetivo que lhe era desafiador e pessoalmente significativo, Cherniss (1993) propôs o modelo ilustrado na Figura 3.

Por um lado, estamos a falar de um modelo em que os casos de burnout só aparecem na ausência do compromisso do profissional com um objetivo estimulante, o qual desencadeia todo um conjunto de outros eventos suscetíveis de contribuir para a sua satisfação, a começar pelo esforço individual e autónomo no sentido da prossecução deste objetivo e culmina com o reforço desse mesmo compromisso, passando pela realização do objetivo, pelo sucesso psicológico, pelo aumento da autoestima, da satisfação no trabalho, do envolvimento com o trabalho e da motivação. Por outro lado, referimo-nos a um modelo desenvolvido com base nas observações das características do ambiente que conduzem os profissionais ao desenvolvimento de sentimentos de sucesso, pois centra-se num conjunto de características da organização que ajudam a prevenir a síndrome de burnout, nomeadamente, um elevado nível de desafio: a autonomia, o controlo, o feedback dos resultados e o apoio social dos supervisores ou responsáveis diretos e os pares da profissão (Mansilla, 2012).

Para Hobfoll e Freedy (1993), o modelo de Cherniss (1980) sustenta que burnout deve ser assumido como o último fracasso das estratégias de enfrentamento, o que leva os profissionais a se colocarem na defensiva para deter os efeitos mais abruptos de stress. Neste modelo é estabelecido uma relação causal entre a incapacidade do trabalhador para desenvolver sentimentos de competência, para conquistar sucesso pessoal e a síndrome de burnout. Centrando-se mais no contexto laboral, Mansilla (2012) salienta que, à luz deste modelo, os profissionais com fortes sentimentos de autoeficácia percebida experienciam menos situações de risco de burnout e que as situações são menos stressantes por acreditarem que podem lidar com elas de forma positiva. Acrescenta que o sucesso e a realização dos objetivos pessoais aumentam os sentimentos de autoeficácia, o que não acontece em relação ao fracasso, porque a incapacidade na prossecução dos objetivos pessoais, por si só, envolve sentimentos de fracasso, baixa autoeficácia e podem levar ao desenvolvimento de burnout.

Cherniss (1982), citado por Álvarez e Fernández-Ríos (1991), reconhece que as mudanças ocorridas nos últimos tempos, a nível das tendências culturais, políticas e económicas, têm definido diretrizes que apontam no sentido da sobrevalorização da



produtividade e do sucesso no trabalho, sem se ter em conta o fator humano. Sem dúvida que um cenário marcado por esta pressão faz com que os profissionais estejam muito mais expostos à síndrome de burnout. Contudo, Álvarez e Fernández-Ríos (1991) defendem que os jovens profissionais são os mais afetados, tendo em conta a falta de preparação para lidar com essa pressão, com um ambiente de trabalho onde o que prevalece é a ‘execução eficiente’.

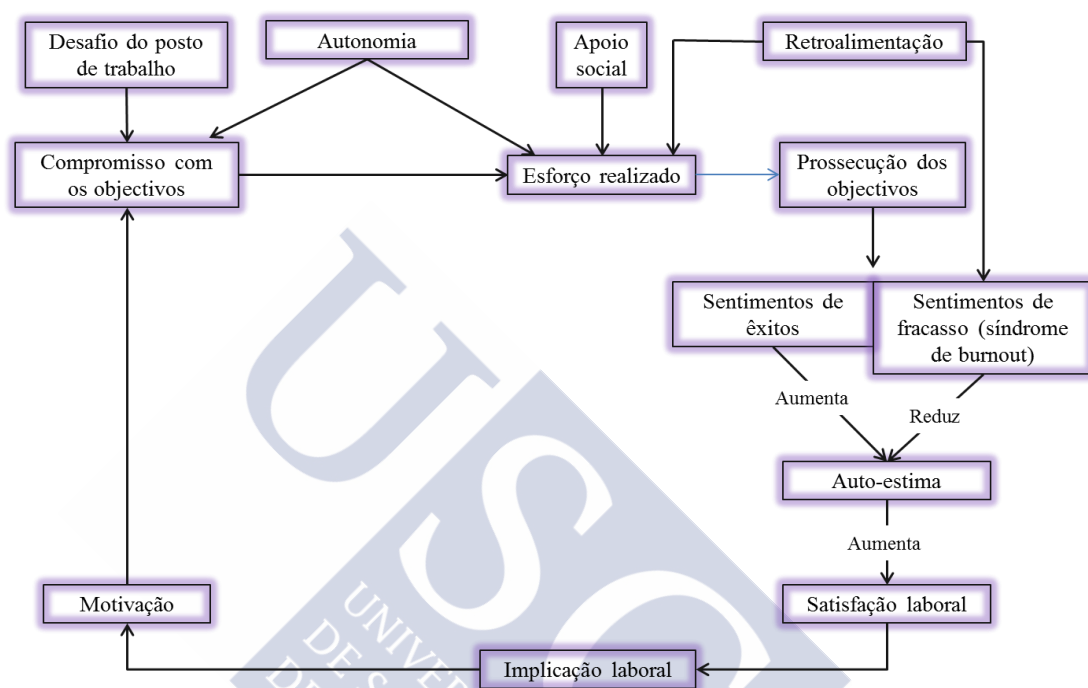


Figura 3 – Modelo de Cherniss (adaptado de Cherniss, 1993; Mansilla, 2012)

#### 2.1.1.3 Modelo existencial de burnout (Pines, 1993; Pines e Aronson, 1988)

O modelo existencial de burnout, segundo Pines (1993), parte do pressuposto de que o burnout resulta de situações em que as pessoas tentam encontrar sentido em suas vidas através do trabalho, mas que acabam por se sentirem fracassadas. Pines e Aronson (1988) definem burnout como a situação em que o/a profissional evidencia, em simultâneo, a fadiga física, emocional e mental misturada com sentimentos de impotência e de inutilidade, de baixa autoestima, da falta de entusiasmo pelo que faz no seu trabalho e, de forma geral, na vida.

Segundo López (2013), o burnout desenvolve-se em casos em que os indivíduos estão altamente motivados, envolvidos e identificados com o seu trabalho, em casos em que o trabalho lhes atribui um significado existencial, enfim, em casos em que não conseguem atingir os seus objetivos, em que se sentem frustradas em termos de expectativas.

Ao contrário dos outros dois modelos atrás referidos, nos quais o envolvimento ou engajamento com o trabalho é apontado como um dos fatores de proteção contra o burnout, o modelo de Pines (1993) vê o envolvimento excessivo com o trabalho como uma das principais fontes geradoras de burnout. Manzano e Ayala (2013) abordam a diferença entre os modelos anteriores e o modelo existencial de Pines (1993), alegando que, apesar de entre eles notar-se a semelhança no que toca à incorporação da ideia de que os sujeitos mais propensos a desenvolverem a síndrome de burnout, são aqueles que procuram dar um sentido existencial à sua vinculação incondicional com o trabalho; o burnout se desenvolve-se com maior facilidade em indivíduos que estão altamente motivados e identificados com o seu trabalho.

A justificação, segundo os mesmos, está no fato de estes profissionais se sentirem frustrados e despidos de capacidades para contribuírem de forma significativa para a vida, quando não conseguem atingir os seus objetivos ou não satisfazem as suas expetativas.

Pines (1993) critica esta atitude, quando sublinha que nos últimos anos, para a maioria das pessoas, estar comprometido com uma religião ou outros aspetos que dão sentido à vida não é visto como um caminho adequado e reforça que as pessoas que rejeitam as respostas religiosas para dar sentido à sua existência, na maioria dos casos, escolhem o trabalho como alternativa. Acrescenta que, por se tratar de uma decisão com altos contornos de exigência e excessivamente longos, está sempre associado a um risco de não ser alcançado, o que pode conduzir o indivíduo a sentimento de fracasso, ao burnout, nos termos que ilustra a Figura 4.

O aparecimento de casos de burnout no local de trabalho depende da capacidade dos profissionais em gerir os objetivos, as expetativas e metas definidos em função do que esperam alcançar a curto, médio e longo prazo e em âmbitos diferentes (universal, grupo específico e pessoal), bem como da qualidade do ambiente de trabalho. Havendo um ambiente de apoio, marcado por características positivas (a possibilidade de aprendizagem e crescimento profissionais, a progressão na carreira, a autonomia e a oportunidade para participar na tomada de decisões, recursos e materiais necessários para a realização de tarefas, entre outros) que superam as características negativas (a ausência ou insuficiência de da autonomia, da abertura a opiniões, de recursos e materiais necessários, o assédio moral, a arrogância, a desonestidade, o favorecimento, a vaidade e a agressividade por parte dos responsáveis ou supervisores, a passividade e a bajulação, a omissão dos colaboradores ou profissionais, etc.) são altas as probabilidades de os objetivos, as expetativas ou metas serem alcançados, traduzindo no sucesso e, em extensão, na satisfação pessoal com o significado existencial.



Caso contrário, estando o profissional a laborar num ambiente stressante, marcado por características negativas que superam e ofuscam as características positivas, aumentam-se as probabilidades de os objetivos, as expetativas ou metas não serem conseguidos, traduzindo-se no insucesso, numa resposta frustrada ao sentido existencial e no aparecimento de burnout.

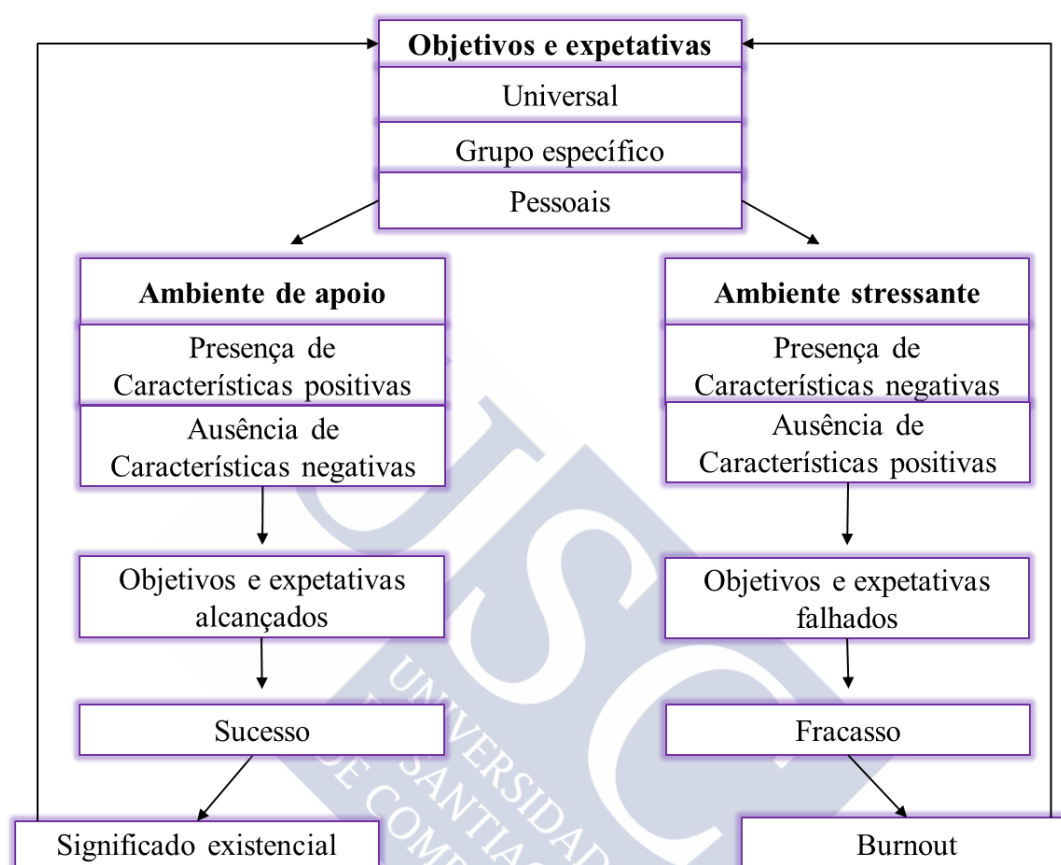


Figura 4 – Modelo existencial de burnout de Pines e Aronson (adaptado de Pines, 1993)

#### 2.1.1.4 Modelo de autocontrolo (Thompson et al., 1993)

De acordo com o modelo de autocontrolo de Thompson et al., (1993), a etiologia do burnout explica-se através de quatro variáveis: (i) o nível de autoconsciência do/a profissional, entendido como uma das características da personalidade e como elemento regulador dos níveis de stress percebidos ao longo da realização de uma tarefa que tem como propósito a prossecução dos objetivos; (ii) a perceção das discrepâncias entre as exigências e os recursos que o indivíduo dispõe; (iii) as expetativas de êxito ou fracasso e (iv) os sentimentos de autoconfiança (De Oliveira, 2008; Gil-Monte e Peiró, 1999; Leite, 2007; López, 2013; Manzano e Ayala, 2013; Mansilla, 2012; Rubio, 2003; Silva, 2014).

A relação entre essas variáveis (Figura 5) e o que dela resulta deixam a perceber que discrepância entre as demandas e os recursos tende a intensificar o nível de autoconsciência e diminuir a confiança percebida para resolver essa discrepância. A leitura desta mesma figura leva-nos a perceber que quando os objetivos e metas estabelecidos inicialmente e ao longo de um certo período de exercício da profissão forem sendo continuamente frustrados, a tendência é para os profissionais resolverem as dificuldades por meio da não confrontação dos problemas, descartando os possíveis caminhos de resolução dos problemas. Este comportamento espelha, segundo Thompson et al. (1993), uma despersonalização, um distanciamento, a passividade, um descompromisso com os objetivos e com a procura do equilíbrio entre as exigências e os recursos; espelha uma retirada progressiva do/a profissional das situações problemáticas, por se sentir despedido de apoio organizacional. A despersonalização é caracterizada por um comportamento de desistência psicológica e com tendência para evoluir para a exaustão ou esgotamento emocional.

Já a autoconsciência apresenta-se como um traço de personalidade, um elemento fundamental na etiologia da síndrome e responsável pela autorregulação ou autocontrole dos níveis de stress percebido durante a realização de uma tarefa. Estudos defendem que os altos níveis de autoconsciência podem funcionar como uma vantagem para o profissional quando este tem que lidar com situações stressantes ou como uma desvantagem e prejudicar a sua autoconfiança profissional. Gálvez, Adán e Moreno (2010) sublinham que o maior ou menor êxito a nível do controlo corresponde a um maior ou menor estado anímico, autoconfiança profissional, realização pessoal e intenção de abandono. Gálvez et al. (2010) afirmam ter constatado que os trabalhadores com elevados níveis de autoconsciência manifestam uma tendência exagerada para perceber-se e concentrar-se em suas experiências de stress, quando comparados com os trabalhadores com baixa autoconsciência. Esta situação já tinha sido referido por Thompson et al. (1993) e por Leite (2007).

Por um lado, Thompson et al. (1993) tinham frisado que os altos níveis de autoconsciência aumentam a desilusão, frustração ou perda, o que não acontece com a predisposição de expectativas otimistas de sucesso, tendo em conta que esta tende a aumentar a confiança dos profissionais. Por outro lado, Leite (2007) concorda com Thompson et al. (1993) de que os altos níveis de autoconsciência aumentam a experiência de desilusão, frustração ou perda em relação ao trabalho e que, em sentido contrário, aparece a predisposição

do profissional para adotar expectativas otimistas de êxito a reforçar a autoconfiança e percepção sobre a sua capacidade para reduzir as discrepâncias entre as exigências e os recursos.

Estas conclusões estão também presentes em estudos de Tamayo (2001) e De Oliveira (2008). Por um lado, Tamayo (2001) tinha concluído que os indivíduos com uma forte tendência para enfatizar o sucesso e prazer individuais “(...) são mais vulneráveis ao estresse ocupacional, ao passo que aqueles que dão menos importância a estes dois componentes axiológico-motivacionais são menos sensíveis às fontes de estresse encontradas no ambiente de trabalho” (p. 139). Reforça Tamayo (2001) que um resultado alcançado “(...) pode ser percebido como sucesso ou como fracasso, segundo o nível de motivação de realização do empregado. O padrão de sucesso no trabalho é determinado, entre outros fatores, pela força da motivação pessoal de realização” (p. 139). Por outro lado, De Oliveira (2008) tinha, também, concluído “(...) que as pessoas com alta autoconsciência tendem a experimentar maiores níveis de estresse do que aquelas com baixa autoconsciência” (p. 128).

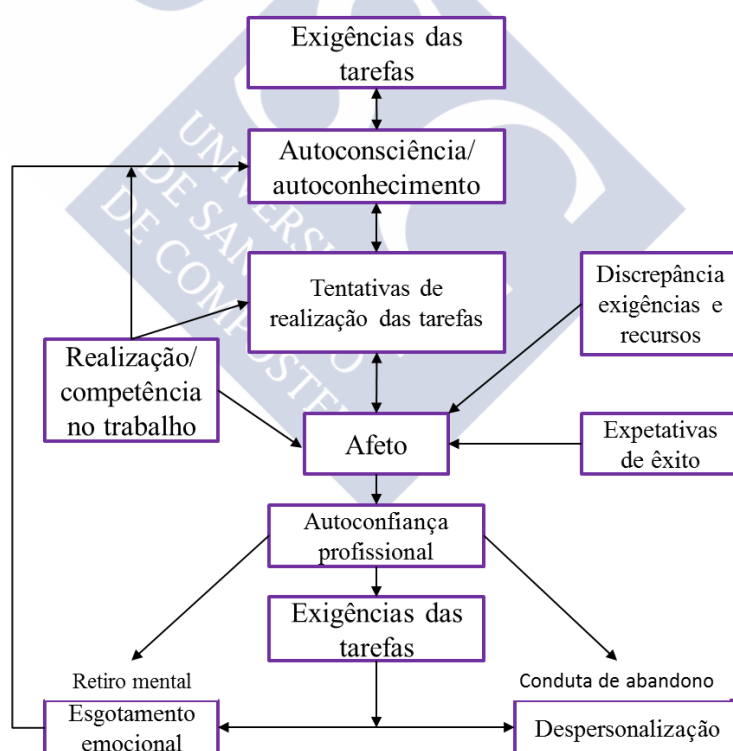


Figura 5 – Modelo de autocontrole de Thomson et al. (1993, adaptado de López, 2013)

Vale registrar, ainda, que Manzano e Ayala (2013) sustentam que o modelo de Thompson et al. (1993) baseia-se no modelo de autocontrole de Carver e Scheier (1985) e no de Carver, Scheier e Weintraub (1989), para explicar o stress. Se o modelo de Thompson et

al. (1993) evidencia alguma influência do modelo de Carver e Scheier (1985) e no de Carver, Scheier e Weintraub (1989), este, por sua vez, evidencia traços característicos do modelo de Pines e Aronson, (1988) (Pines, 1993), no que toca aos níveis de autoconsciência privada, autoconsciência pública e ansiedade social.

A autoconsciência privada, definida por Carver e Scheier (1985) e por Carver et al. (1989) como uma tendência que o indivíduo tem para pensar e agir em função dos aspectos mais secretos ou ocultos e de natureza pessoal como, por exemplo, as suas crenças e aspirações; os seus valores e sentimentos espelham os objetivos, as metas ou expectativas pessoais como referido no modelo de Pines e Aronson (1988). Por sua vez, a autoconsciência pública está para os objetivos, metas ou expectativas universais, tendo em conta que, segundo Carver e Scheier (1985), autoconsciência pública refere-se à tendência de pensar sobre os aspectos pessoais, as questões de formatação e exposição das suas peculiares qualidades a partir das impressões (ou junto) de outras pessoas ou da esfera pública, de uma forma geral.

### **2.1.2 Modelos elaborados a partir da teoria de intercâmbio social**

Antes de nos concentrarmos nos modelos, importa referir que a **teoria de intercâmbio social** surgiu nos finais dos anos 1950 e início dos anos 1960 e tem como principais representantes, segundo a ordem cronológica, Thibaut e Kelley (1959), Homans (1961) e Blau (1964), conforme defende Domínguez (1978). Porém, importa referir, também, que a maioria da literatura científica coloca em primeiro plano as contribuições de Thibaut e Kelley (1959).

A teoria de intercâmbio social, à luz da **perspetiva sociopsicológica de grupo** de Thibaut e Kelley (1959), que enfatiza que em todas as relações está presente um processo de dar e receber, tendo em conta a necessidade de haver algum equilíbrio a nível de recompensas para ambas as partes, o que admite-se, todavia, nem sempre é possível. Aliás, Thibaut e Kelley (1959), nesta teoria, procuram explicar como os indivíduos se sentem ou se revêm no quadro de uma relação, alegando que cada uma das partes precisa:

- i. de um equilíbrio entre o que oferecem e o que recebem;
- ii. do tipo e a qualidade da relação que merecemos em troca.

No âmbito das relações que se estabelecem entre os empregadores e os empregados, Cropanzano e Mitchell (2005) referem que as relações de troca social estão sujeitas a uma

evolução, quando os empregadores se responsabilizam pelos seus colaboradores. Reforçam que, quando assim acontece, gera-se um conjunto de efeitos benéficos, situações em que as condições das relações são vantajosas para ambas as partes, há todo um esforço por parte dos trabalhadores ou colaboradores para se pautarem por um comportamento exemplar e eficaz no trabalho. De outro modo, as relações ficam marcadas por traços que não ajudam nem a uma nem a outra parte. Podemos aqui citar um estudo que relata a aplicação empírica da teoria de intercâmbio social. Referimo-nos ao estudo Schaufeli (2005), no qual o autor toma como linhas de força os pressupostos da teoria da troca social, particularmente quando esta admite que a falta de reciprocidade pode ser percebida a três níveis: (i) a nível interpessoal (relação professor/a – alunos), a nível do grupo de pares (relação entre professores) e (iii) a nível organizacional (relação professor/a – escola) (relações com seus pares). Concluiu Schaufeli (2005) que os professores que desenvolveram burnout são aqueles que, durante muito tempo deram tudo de si e receberam muito pouco em troca.

Os modelos explicativos de burnout que têm por base a teoria de troca social orientam-se por princípios das teorias da equidade e de conservação de recursos; são modelos que assumem que a etiologia do burnout decorre da ausência da equidade nas relações interpessoais percebida pelos profissionais, através do processo de comparação entre o seu envolvimento e esforço e o que recebe como contrapartida da parte dos próprios destinatários do seu trabalho, dos seus colegas e supervisores e da organização, de uma forma geral (Gil-Monte e Peiró, 1999; López, 2013; Tamayo, 2001).

#### 2.1.2.1 Modelo de comparação social (Buunk e Schaufeli, 1993)

O modelo de comparação social de Buunk e Schaufeli (1993) foi desenvolvido para explicar a etiologia da síndrome de burnout em enfermeiros, assumindo que o burnout se desenvolve principalmente num contexto social, e que, para se compreender o desenvolvimento e a persistência da síndrome de burnout, se exige que a atenção seja colocada no modo como as pessoas percebem, interpretam e descrevem os comportamentos dos outros. Os autores advogam duas premissas. A primeira é que os indivíduos que exercem as profissões de serviços humanos se envolvem em relacionamentos contrastantes com os destinatários dos seus serviços e que, nestas relações, valores como igualdade e reciprocidade de troca e expectativas desempenham um papel extraordinariamente importante. À semelhança de

Maslach (1982), defendem que uma das principais características de burnout prende-se com o fato do stress resultar da interação social entre o profissional e o destinatário dos serviços.

A segunda baseia-se no entendimento que os indivíduos estarão sujeitos a lidar com problemas no trabalho e com a tendência para comparações de natureza social que envolve os colegas e superiores, tendo como referências as suas experiências e as dos outros, particularmente as dos colegas que ocupam cargos semelhantes. Advertem que essas comparações podem resultar no desenvolvimento e persistência dos sintomas de burnout. Para o desenvolvimento deste modelo envolveram 351 enfermeiros. Entre os achados figura a importância de características de personalidade como a autoestima, a reatividade e o feedback na relação entre os enfermeiros e os pacientes como sendo elementos moderadores de burnout.

Buunk e Schaufeli (1993) defenderam que o nível da autoestima de enfermeiros parece ser crucial para a compreensão da filiação social e processo de comparação social nesta profissão particular e concluíram que o mais importante desses achados é a confirmação da natureza social do burnout sob duas perspetivas. Na primeira o burnout aparece como resultado de uma relação social desequilibrada entre os profissionais e os destinatários dos serviços, o que significa que enfermeiros com burnout sentem que investiram mais nos seus pacientes do que recebem em troca. Na segunda é reiterada a perspetiva multidimensional de burnout.

Das leituras que alguns autores fazem do modelo de comparação social de Buunk e Schaufeli (1993), merece destaque a de Mansilla (2012), que sublinha que em relação aos processos de trocas sociais com os pacientes, os enfermeiros deparam-se com três aspetos que concorrem para o desenvolvimento da síndrome de burnout: incerteza, percepção de justiça e falta de controlo. A incerteza refere-se à falta de clareza sobre o que se sente, pensa e age. O sentimento de injustiça refere-se à percepção do desequilíbrio entre o que os profissionais dão e o que recebem em troca. A falta de controlo tem a ver com a incapacidade do/a profissional para controlar os resultados das suas ações. Mansilla (2012) advoga que o exercício da enfermagem gera incerteza nos enfermeiros com uma relativa frequência, tendo em conta que os mesmos duvidam de si próprios no que respeita ao envolvimento com os pacientes, no como lidar com os seus problemas e na forma de como fazer bem as coisas.

Acrescenta que os enfermeiros sentem defraudadas as suas expectativas de recompensa profissionais, quando não conseguem estabelecer uma interação gratificante com os pacientes, por estes serem geralmente ansiosos e preocupados. Sublinha, ainda, que os processos de

afiliação social, a comparação com os seus pares, a falta de apoio social em situação de stress e o medo de críticas estão intimamente ligados, dado que os enfermeiros, em situações stressantes, ao invés de procurarem apoios nos demais colegas da profissão, se isolam, evitam a presença de colegas por medo de serem criticados ou rotulados como incompetentes. Este modelo (Figura 6) espelha a ideia de que o burnout decorre unicamente das características pessoais e/ou da forma como cada profissional encara a sua profissão e a relação dos destinatários dos seus serviços para com eles. Não reflete os cenários donde emerge o burnout, veiculados a nível da literatura científica internacional, como é o caso de Grazziano e Ferraz (2010), que sustentam que o burnout evidencia um estado elevado de stress ocupacional e que

(...) a enfermagem é uma profissão que aglutina os principais fatores para sua ocorrência, seja na dimensão organizacional, devido à estrutura administrativa das instituições hospitalares (normas, burocracia, hierarquização, administração Taylorista); pessoal, pelas características do profissional (idade, visão humanística da profissão) e na dimensão do trabalho (organização, fragmentação de atividades, trabalho em turnos dentre outros) (p. 11-12).

Este modelo não contempla vários fatores psicossociais aos quais estão sujeitos os enfermeiros, mencionados pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2009), entre os quais destacamos os que fazem parte do dia-a-dia da enfermagem e dos demais serviços de saúde (trabalho por turnos, nível elevado de exigências profissionais, grande volume de trabalho, falta de apoio social, redução de efetivos e insuficiência de recursos).

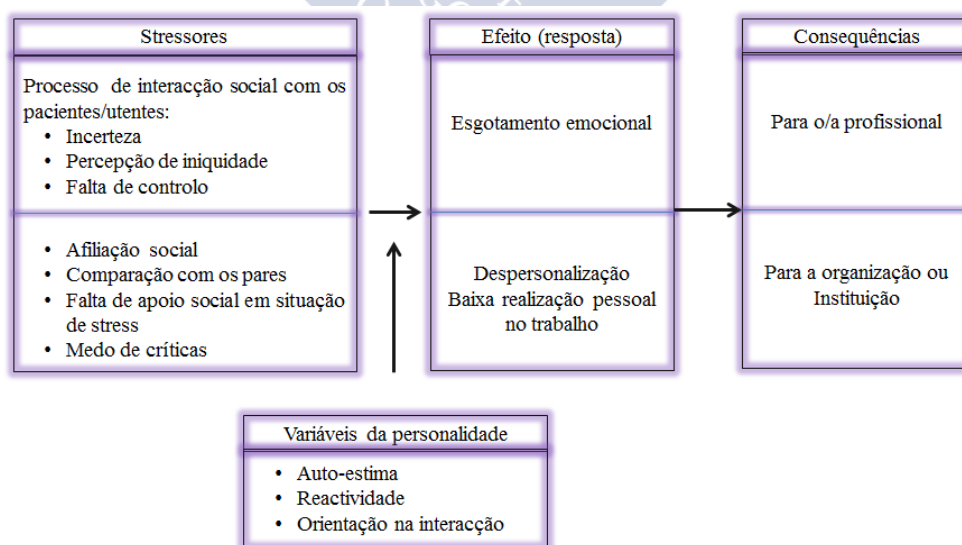


Figura 6 – Modelo de comparação social de Buunk e Schaufeli (adaptado de Mansilla, 2012)



### 2.1.2.2 Modelo de conservação de recursos (Hobfoll e Fredy, 1993)

Segundo Hobfoll e Fredy (1993), a teoria de conservação de recursos fornece um quadro abrangente da explicação da natureza do stress, este que é entendido como fenómeno que está ligado à experiência das pessoas, independentemente dos contextos. É uma teoria motivacional e advoga que quando uma motivação básica é ameaçada ou negada, o stress emerge. Defendem que esta teoria assenta na utilização de recursos, dando razão a Shirom (1989), quando concluiu que o esgotamento de recursos é uma faceta central do burnout.

Sublinham que o stress psicológico pode ter lugar a uma das três possíveis condições: (i) quando os recursos são ameaçados, (ii) quando recursos são desperdiçados e (iii) quando os indivíduos investem os seus recursos e não conseguem o retorno do investimento como previam. Neste modelo (Figura 7), os recursos são definidos numa perspetiva ampla, envolvendo objetos (vestuário, taças cristal), as características pessoais (habilidades de carpintaria, resistência), as energias (resistência, conhecimento, dinheiro) e as condições socioprofissionais (o emprego, a igualdade de casamento), enfim, tudo o que é valorizado ou serve como um meio para obter outros recursos igualmente valorizados.

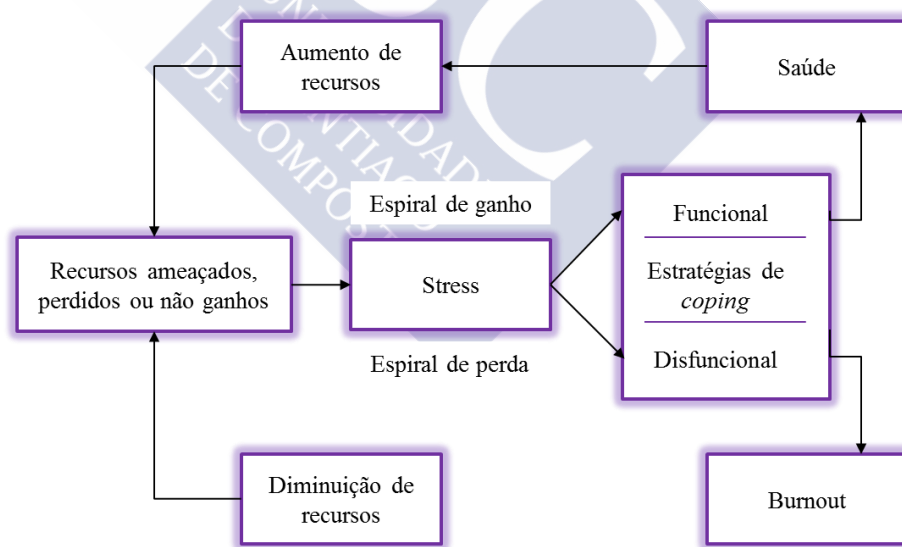


Figura 7 – Modelo de conservação de recursos de Hobfoll e Fredy (1993)

Hobfoll e Fredy (1993) reforçam que para entender esta teoria é preciso perceber e articular três dos seus princípios: (i) a primazia da perda, (ii) a importância secundária de ganho e (iii) o investimento nos recursos para evitar a perda.



### *(i) Primazia da perda*

Em linhas gerais, Hobfoll e Fredy (1993) sublinham a primazia da perda, porque os indivíduos se esforçam mais para se proteger de perda de recursos do que para obter ganhos. Reforçam que isto está relacionado com as necessidades de sobrevivência, a satisfação de uma das necessidades básicas da maioria dos sistemas biológicos mais evoluídos. Uma comida extra, o abrigo, o sexo e a roupa têm valor de sobrevivência secundária. A primazia da perda no quadro do estudo do burnout revela que os trabalhadores são mais sensíveis aos fenómenos do local de trabalho que se traduzem em perdas para eles. Para os professores, as interações negativas com pais e/ou filhos e as avaliações negativas acerca do seu desempenho feitas por diretores são muito mais importantes do que as recompensas diárias que recebem.

### *(ii) Importância secundária de ganho*

Hobfoll e Fredy (1993) alertam que o ganho é importante por dois motivos: tem valor indireto, porque a posse de recursos diminui as possibilidades de perda, os recursos reduzem a vulnerabilidade da perda imediata depois de algum evento particular como para as consequentes perdas que seguem na esteira da perda inicial. Ter autoestima alta torna o indivíduo menos abalado por demissões ou problemas conjugais que se seguem, com a possibilidade da redução da autoestima numa busca de emprego prolongado. Há efeitos positivos de ganho de recursos como nas situações em que há esforços para ter os recursos. A posse destes é uma valorização, gera um sentimento de elogio e *status* social poderoso. A ausência de ganhos não constitui-se num poderoso preditor de burnout como o é a perda.

### *(iii) Investindo recursos para evitar a perda*

Para explicar a relação entre o investimento de recursos e a probabilidade de evitar ou minimizar a perda, Hobfoll e Fredy (1993) apontam um conjunto de exemplos altamente elucidativos. Reconhecem, desde logo, que uma das vias por excelência que os indivíduos dispõem para compensar a perda de recursos é o ganho de outros recursos. Exemplificam com o fato de o dinheiro poder ser investido para aumentar o conhecimento e os contatos, assim como o investimento do tempo e da energia na relação entre os casais pode traduzir-se na melhoria da qualidade do casamento ou, ainda, no fato de a aposta no desenvolvimento da autoestima poder contribuir para mais ganhos a nível da estima ou para enfrentar um determinado problema de trabalho, transformando este problema numa situação de ganho.

### 2.1.3 Modelos elaborados no âmbito da teoria organizacional

Os modelos baseados na teoria organizacional têm como preditores de burnout as disfunções a nível das tarefas, os conflitos de papéis, as indefinições na organização, a ausência de uma cultura organizacional assumida por todos (Gil-Monte e Peiró, 1999; Leiter, 2007; López, 2013; Manzano e Ayala, 2013; Rubio, 2003; Viera, Hernández e Fernández, 2007). Recebem este nome por darem mais atenção aos fatores de stress no contexto organizacional e às estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com burnout. São modelos que definem burnout como uma resposta negativa aos níveis elevados e prolongados de stress no trabalho. Fazem parte deste grupo o modelo de Golembiewski, Scherb e Boudreau (1983), o modelo de Cox, Kuk e Leiter (1993) e o modelo de Winnubst (1993).

#### 2.1.3.1 Modelo de fases (Golembiewski, Schreb e Munzenrider, 1988, 1993)

O modelo de fases de burnout proposto por Golembiewski e Munzenrider (1988) apoia-se na perspectiva de Maslach e Jackson (1981), tendo em conta que o burnout aparece como um fenómeno que decorre de três dimensões, a exaustão emocional, a despersonalização e a realização profissional. Para Golembiewski, Scherb e Boudreau (1993), o burnout resulta de fatores stressantes do trabalho e conduz os profissionais ao sentimento de cansaço físico/emocional, à diminuição do desempenho e redução da produtividade (Figura 8).

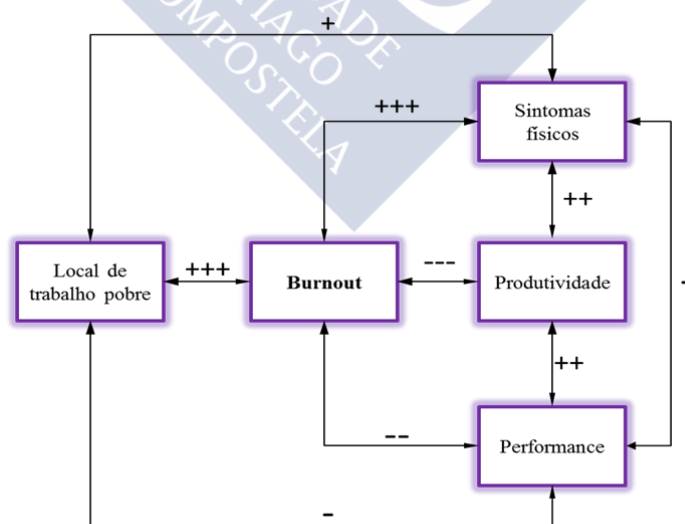


Figura 8 – Modelo de Golembiewski e Munzenrider (1988)

Schaufeli e Enzmann (1998) alertam que Golembiewski e Munzenrider (1988) e Golembiewski et al. (1986) demarcam da perspectiva de Maslach e Jackson (1981) no que

respeita à sequência das dimensões. Isto porque, para Golembiewski e Munzenrider (1988), o processo de burnout começa com a despersonalização e termina com a exaustão emocional, passando para o sentimento de uma reduzida realização pessoal. Segundo Maslach e Jackson (1981), a primeira dimensão de burnout a surgir é a exaustão emocional e ela está associada às exigências excessivas que os profissionais estão sujeitos no trabalho. De seguida surge a despersonalização que consiste no afastamento psicológico, numa estratégia adotada pelos profissionais para se defenderem dos destinatários dos seus serviços. Por fim, aparece o sentimento de reduzida realização profissional. Esta perspetiva é defendida por Gil-Monte et al. (1998), quando sublinham que a despersonalização pode ser considerada como uma forma de enfrentamento utilizado pelo/a profissional depois de uma avaliação da situação.

Já Maslach e Jackson (1981) defendiam que burnout é uma síndrome de exaustão emocional e cinismo que ocorre com indivíduos que trabalham como ‘pessoas-recurso’, que estão ao serviço das outras pessoas. Para Maslach e Jackson (1981), um aspeto fundamental da síndrome de burnout nos profissionais de ajuda é o aumentado do sentimento de exaustão emocional, de que os recursos emocionais estão esgotados, de que já não são capazes de dar de si mesmos um nível psicológico adequado. Face a isto, desencadeia-se o segundo aspeto – a despersonalização – o desenvolvimento de atitudes e sentimentos negativos e de cinismo em relação aos pacientes. Por fim, começam a emergir os traços relacionados com o terceiro aspeto de burnout, espelhados através da tendência de se avaliar a si mesmo de forma negativa, particularmente no que respeita ao local de trabalho. Reforçam que profissionais se sentem infelizes consigo mesmos e insatisfeitos com as suas realizações no trabalho.

Num estudo mais recente, Maslach e Leiter (2008) demonstram concordar com Golembiewski e Munzenrider (1988), quando, apesar de reiterarem que nas pesquisas sobre burnout, o esgotamento é, em simultâneo, a dimensão mais amplamente divulgada e minuciosamente analisada, admitem que ela reflete a dimensão do burnout com mais dificuldades em captar os aspetos críticos das relações que as pessoas têm com o trabalho.

Outra importante diferença entre o modelo de Golembiewski e Munzenrider (1988) e o que tinha sido sugerido por Maslach e Jackson (1981) está no fato de, apesar de em ambos os casos se admitir que burnout consiste num **processo**, Golembiewski e Munzenrider (1988) são mais precisos em relação a este **processo**, pois consideram que o burnout se desenvolve ao longo de oito fases (Gil-Monte et al. 1998; Golembiewski et al., 1993; Schaufeli e Enzmann, 1998) e que estas fases estão associadas a duas formas básicas de início (Tabela 1).

O **início crônico** que se refere à deterioração progressiva das condições no local de trabalho e segue a trajetória: I → II → IV → VIII. Já o **início agudo** resulta de situações extraordinariamente impactantes para como uma espécie de estímulo traumático e repentino, precipitando a manifestação de sintomas de burnout. Representa uma passagem da fase I ou II para a fase V, altura em que, apesar de se presenciar níveis baixos em relação à média tanto da despersonalização como do sentimento de realização pessoal, há um elevado nível de exaustão ou esgotamento emocional – fase VI –, altura em que se registam níveis elevados de despersonalização e esgotamento emocional acompanhando um sentimento de baixa realização pessoal. À luz do Quadro 1, na fase I, o nível de burnout é baixo em todas as três dimensões, enquanto na fase VIII as pontuações são altas em todas as dimensões.

Tabela 1 – Modelo das oito fases de burnout (Golembiewski e col., 1988, 1986 e 1993)

Dimensões de burnout	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Despersonalização	Baixa	Alta	Baixa	Alta	Baixa	Alta	Baixa	Alta
Realização pessoal (invertida)	Baixa	Baixa	Alta	Alta	Baixa	Baixa	Alta	Alta
Exaustão emocional	Baixa	Baixa	Baixa	Baixa	Alta	Alta	Alta	Alta

Para Golembiewski et al. (1993), o burnout é atizado por fatores stressantes de trabalho e leva a sintomas físicos, diminuição do desempenho e redução da produtividade. Alertam que o burnout tem consequências negativas tanto para o indivíduo como a organização. Apesar de concordarem que em algumas áreas profissionais se exige do profissional um relativo distanciamento funcional para alcançar uma maior performance no seu desempenho, defendem que, a partir de certo ponto, este distanciamento pode levar à despersonalização o que, por sua vez, começa a interferir com o desempenho, afetando a perceção da realização.

O modelo de burnout apresentado por Golembiewski e Munzenrider (1988) reúne elementos bastante plausíveis na justificação das oito fases de desenvolvimento de burnout, pois segundo estes autores, foram identificados e analisados, empiricamente, dezoito características conceituais novas em forma de capítulos, os quais ajudam a estender as explicações desta síndrome e a aumentar alcance e a compreensão do próprio modelo.

### 2.1.3.2 Modelo transacional de stress profissional (Cox, Kuk e Leiter, 1993)

Cox et al. (1993) referem que o conceito de burnout foi adotado para descrever atitudes e emoções negativas sobre a profissão, manifestadas por trabalhadores de serviços humanos. Desenvolveram o modelo transacional de stress profissional para explicarem que a situação de trabalho que é percebido como stressante é aquela em que os recursos das pessoas não são adequados ao nível de exigências feitas a um/a profissional. Trata-se de uma situação que evidencia as restrições que se colocam aos profissionais em matéria de recursos e apoio social de enfrentamento das situações stressantes. Reforçam que o modelo serve para explicar que o estado de stress é definido como uma experiência emocional negativa, assistida por um desconforto geral ligeiramente alongado e por mudanças no bem-estar geral (Figura 9).

Neste modelo, o burnout é entendido como uma resposta ao stress no trabalho que se desenvolve, principalmente, quando as estratégias de enfrentamento (*coping*) utilizadas se revelam ineficazes. É um modelo que inclui variáveis emocionais e de bem-estar que se coabitam numa fronteira muito ténue com o sentimento de esgotamento físico ou emocional, que se manifesta sob forma de cansaço, confusão e fraqueza emocional, bem como sob forma de sentimento de estar sendo pressionado ou ameaçado e, consequentemente, tenso e ansioso.

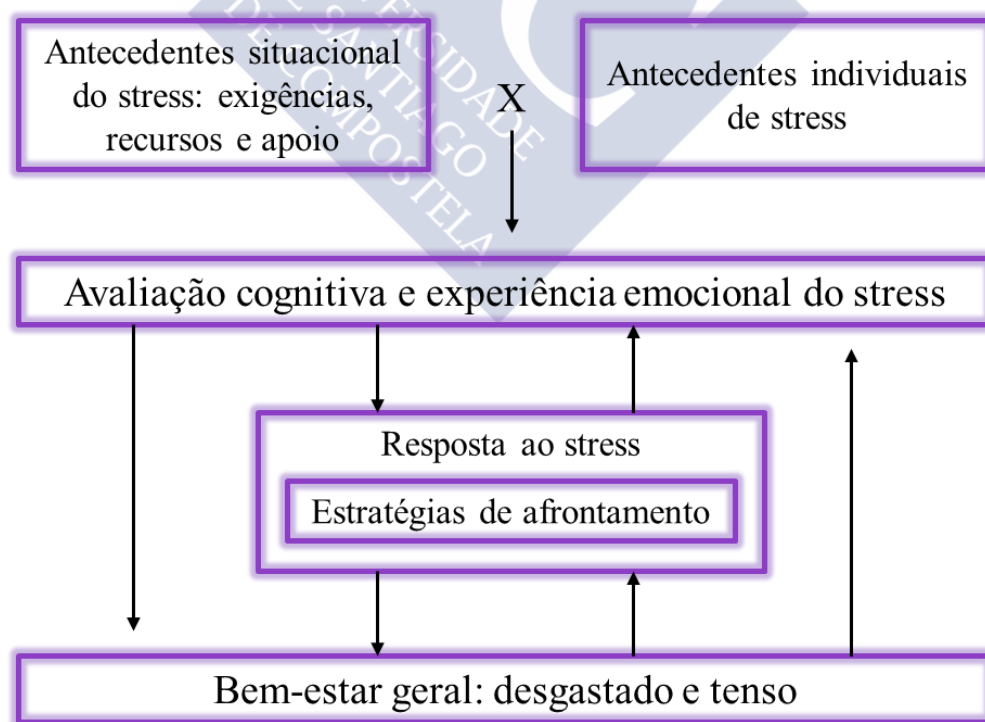


Figura 9 – Modelo transacional de Cox, Kuk e Leiter (adaptado de Mansilla, 2012)

Os autores estabelecem uma estreita relação entre o stress e o burnout e alegam que este último depende dos recursos e apoio de que se dispõe para enfrentar o primeiro. A solução deste problema passa pela aposta das instituições na adequação das suas estruturas e políticas às características dos profissionais, sem ignorar o imperativo que se coloca aos profissionais de estarem atentos aos sinais do stress e da síndrome de burnout. Ambas as partes devem apostar em medidas de enfrentamento (Lazarus e Folkman, 1984; Correia e Pinto, 2008; Vieira, Carruzo, Aizava e Rigoni, 2013). É preciso apostar:

- (i) na melhoria da qualidade de interação com o ambiente;
- (ii) na redução de situações stressoras;
- (iii) no aumento da capacidade de avaliar e perceber o stress e os seus contornos;
- (iv) no monitoramento dos aspetos que atacam as emoções negativas.

Concordamos com Lisboa et al. (2002) de que as estratégias de enfrentamento dizem respeito aos recursos cognitivos, emocionais e comportamentais que se adotam para combater e minimizar os efeitos dos eventos stressores. Vieira, Carruzo, Aizava e Rigoni (2013) sustentam que “(...) atletas com maior síndrome de ‘burnout’ são aqueles que utilizam com menor frequência estratégias de ‘coping’ e estão entre os piores ranqueados” (p. 269).

#### 2.1.3.3 Modelo baseado na estrutura de apoio organizacional (Winnubst, 1993)

O modelo de burnout de Winnubst (1993), baseado na estrutura social de apoio organizacional, foi concebido com base na definição de burnout proferida por Pines e Aronson (1988), os quais sustentam que o burnout representa uma condição de exaustão física, emocional e mental, devido a uma tensão emocional crónica. Para explicar o modelo propõe que o suporte instrumental está mais associado com as burocracias da máquina, enquanto o apoio informativo e emocional (positivo) está associado mais ao carácter profissional das organizações. Resumem as suas conclusões em quatros pontos:

- (i) Toda a estrutura organizacional terá um sistema de apoio que corresponda de forma otimizada.
- (ii) Todo o sistema de apoio contingente será mantido e amplificado por um clima de trabalho correspondente.
- (iii) Estrutura, apoio e cultura podem ser caracterizados com critérios éticos.



- (iv) Estes critérios éticos permitirão prever qual o impacto que as medidas organizacionais poderão ter na tensão severa e no burnout.

Winnubst (1993) desenvolveu um modelo, partindo do pressuposto que a síndrome de burnout afeta qualquer profissional, independentemente de exercer ou não as suas atividades em instituições que prestam serviços de apoio (López, 2013; Mansilla, 2012). Mansilla (2012) refere que se trata de um modelo que explica a síndrome de burnout como algo que decorre das relações entre os elementos presentes na organização como a estrutura, a cultura, o clima e o apoio social no trabalho. López (2013) reforça que, à luz deste modelo, os diferentes tipos de estrutura levam a diferentes culturas organizacionais. Por um lado, a burocracia mecânica, caracterizada pela padronização do trabalho e formalização, tem a tendência para reforçar o perfeccionismo e conformidade com as normas. Por outro lado, a burocracia profissionalizada, caracterizada pela padronização, habilidades e baixa formalização, tende a fortalecer a criatividade e autonomia.

Os diferentes tipos de estrutura levam a diferentes culturas organizacionais. Pode haver, por um lado, situações em que a instituição é altamente burocrática, caracterizada pela padronização e formalização do trabalho e haver um reforço maior do perfeccionismo e de conformidade com as normas vigentes e, por outro, situações em que a instituição é marcada pela burocracia profissionalizada e padronização de habilidades e má execução, mas também registar o aumento da criatividade e autonomia. Este modelo defende que é mais crítica quando a instituição é pautada pela burocracia mecânica, porque nesta situação o burnout é causado por exaustão emocional, resultante da rotina, monotonia e falta de controlo.

Esses traços enquadram nas características das estruturas que se orientam pela burocracia mecânica<sup>3</sup>, onde a hierarquia e autoridade desempenham um papel crucial; onde as decisões estão centralizadas num grupo restrito de sujeitos, onde a comunicação, na maior parte das vezes, é vertical e o apoio social e, quase sempre, instrumental, as tarefas são simples e monótonas ou repetitivas, enfim, onde se prima pela produção em série.

---

<sup>3</sup> Henry Mintzberg, no livro que aborda sobre a estrutura e dinâmica das organizações, apresenta cinco tipos de estruturas organizacionais, a começar pelas estruturas simples, as quais dispõem de um pessoal reduzido e são, normalmente, coordenadas ou supervisionadas pelos próprios donos, e se estende às estruturas complexas, a que chamou adocracia e que, segundo o autor dizem respeito às organizações que assenta a sua gestão e coordenação em trabalhos de equipa, bem como primam para a prossecução de fins comuns, passando por estruturas ancoradas na burocracia mecânica ou burocracia profissional ou, ainda, na forma divisional.

Por conseguinte, isso não acontece numa estrutura organizacional assente na **burocracia profissional**, porque nesta há uma preocupação em conhecer bem os colaboradores, sejam estes potenciais ou em ativo e em primar pelos profissionais altamente qualificados, bem como na standardização de destrezas e capacitação. Da mesma forma não acontece em estruturas organizacionais que se orientam pela forma divisional, já que, adotando esta filosofia, a organização pauta a sua gestão e coordenação pela padronização de produtos junto das suas diferentes unidades ou sectores de produção, conferindo-lhes, entretanto, total autonomia na tomada de decisões dos processos produtivos.

Este cenário é menos presente ainda em estruturas organizacionais que se orientam pela **adocracia**, onde toda a dinâmica organizacional é pautada pela flexibilidade; onde a rotatividade das lideranças é uma constante, a monitoria e a coordenação são realizadas com base em ajustes mútuo, na aprendizagem e no diálogo; onde são valorizados o trabalho em equipa e gestão; onde é dado maior importância ao fluxo de comunicação horizontal e o apoio social assume um carácter mais emocional e informal, permitindo com que os profissionais tenham uma perceção mais abrangente e realista da organização a que pertencem (Figura 10).

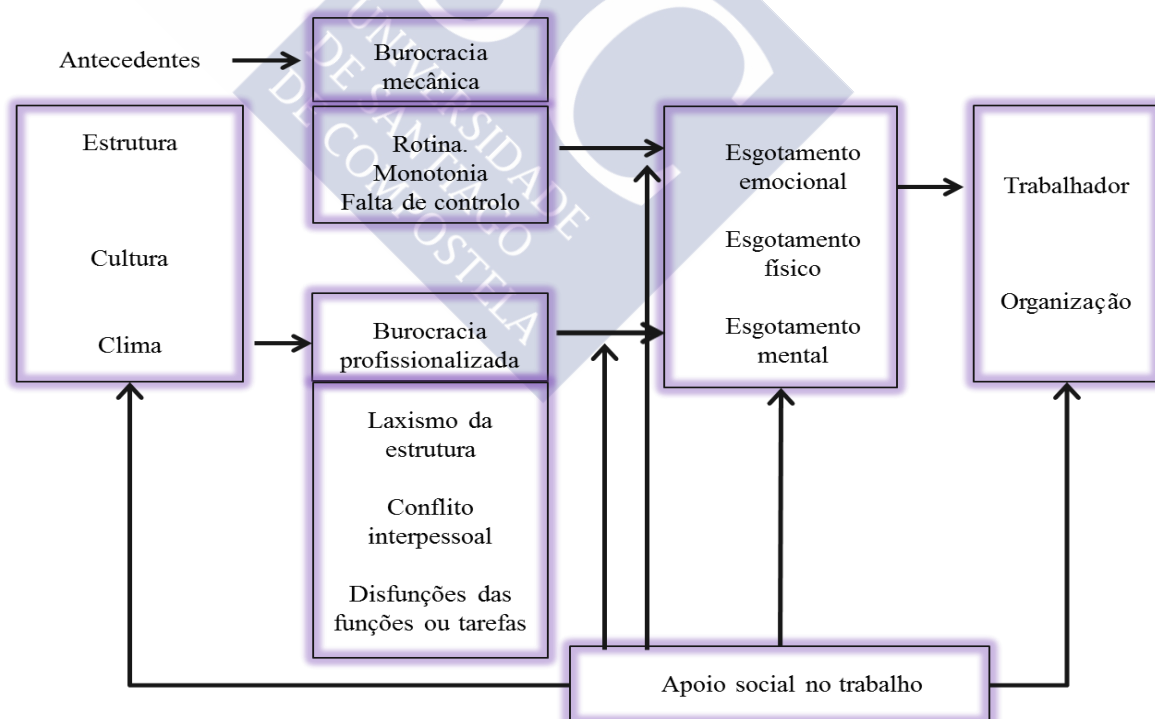


Figura 10 – Modelo de Winnubst (adaptado de Mansilla, 2012)



#### 2.1.4 Modelo baseado na teoria estrutural (Gil-Monte et al., 1998)

Gil-Monte et al. (1998) propuseram um novo modelo na tentativa de suprir as dificuldades com que se depara na interpretação de vários modelos, em concreto, a partir da comparação com o modelo de Golembiewski et al. (1983), com o de Leiter e Maslach (1988) e o de Lee Ashford (1993). Este modelo assume que o burnout tem como início os baixos sentimentos decorrentes da realização pessoal no trabalho, acompanhado de um alto grau de exaustão emocional, resultando nas atitudes de despersonalização como estratégia de enfrentamento face à experiência crónica de baixa realização pessoal e de esgotamento.

Gil-Monte et al. (1998) alertam que não há primazia de qualquer dimensão em relação às outras, o que significa que o esgotamento progride em paralelo com o sentimento negativo de realização pessoal e a despersonalização. Este modelo explica a etiologia, o processo e as consequências de burnout. O burnout aparece como uma resposta ao stress laboral percebido, face à presença de conflitos e ambiguidade de papéis vivenciados no trabalho. Esta percepção decorre da reavaliação cognitiva e da conclusão de que já não dispõe de capacidade para lidar com situações stressantes das funções que desempenha, passando o/a profissional a pautar-se por uma postura de isolamento e uma sujeição aos problemas de saúde, à baixa satisfação no trabalho, à forte pré-disposição para deixar a organização onde trabalha (Figura 11).

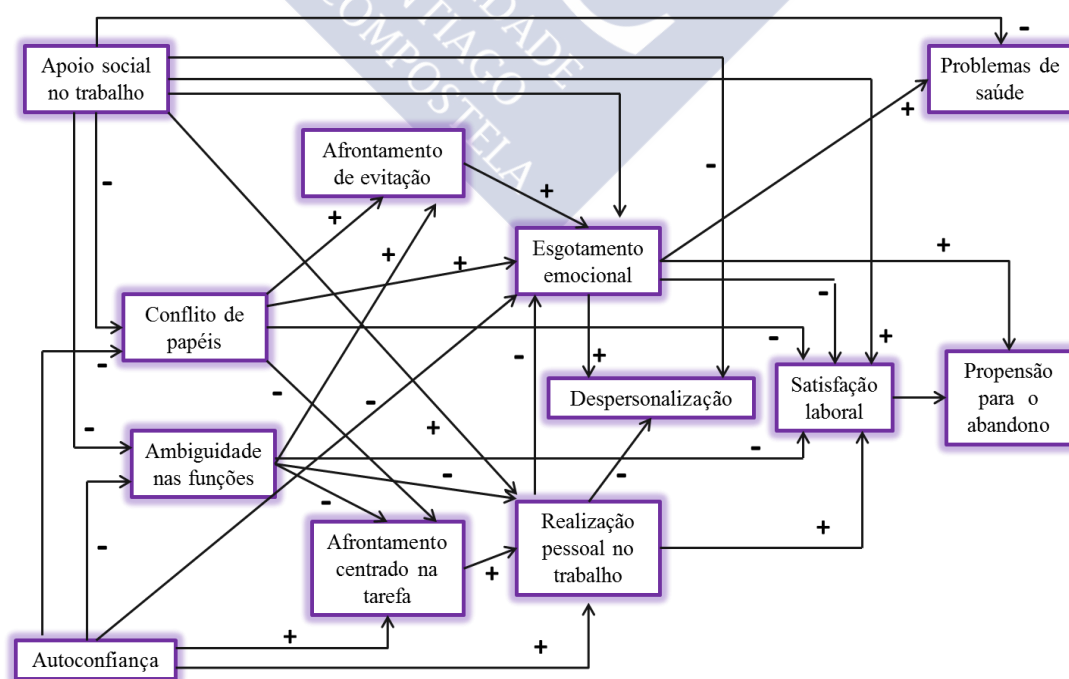


Figura 11 – Modelo baseado na teoria estrutural (adaptado de Gil-Monte et al., 1998)

Para além de todos os modelos apresentados até aqui, existem vários outros que não pretendemos trazer aqui à discussão. Contudo, falar do modelo de Maslach e Jackson (1981) e o seu alternativo, desenvolvido por Leiter e Maslach (1988), é mais do que uma obrigação, pois são os modelos explicativos de burnout que têm reunido mais simpatizantes e consenso a nível internacional, fruto de mais de trinta anos de investigação para o primeiro caso e outros quase vinte para o segundo, conforme podemos verificar na descrição que se segue.

### **2.1.5 Modelo multidimensional de Maslach e colaboradores (1981, 1996, 1988)**

O modelo multidimensional de Maslach e Jackson (1981) é um dos modelos mais referenciados pela comunidade científica internacional e, segundo estes autores, o mesmo consiste num modelo que parte do pressuposto que os profissionais que trabalham ajudando continuamente as pessoas em circunstâncias marcadas por stress crónico estão sujeitas a sofrer um desgaste emocional e a um risco elevado burnout. Nestes termos, Maslach e Jackson (1981) definem burnout como uma síndrome de exaustão emocional e cinismo que ocorre entre os indivíduos que só reconhecem a sua existência, estando no trabalho, ao serviço dos que deles precisam. Para estes autores, um aspeto fundamental da síndrome de burnout é o aumento de sentimentos de exaustão emocional e com agravante de o/a profissional não dispor de recursos emocionais para pôr cobro à situação. Admitem que a par da exaustão emocional estão outros dois elementos: (i) as atitudes sínicas acompanhadas de sentimentos negativos sobre os utentes; (ii) a tendência de avaliar a si mesmo de forma negativa, particularmente no que diz respeito ao próprio trabalho com os utentes, o que significa que os trabalhadores se sentem infelizes consigo mesmos e insatisfeitos com suas realizações no trabalho.

Em 1993 surge uma alteração na definição de burnout, quando Maslach (1993) define-o como uma resposta prolongada aos fatores stressores interpessoais crónicos que os profissionais experienciam no trabalho e que, por conseguinte, leva-os à exaustão emocional, à despersonalização e à reduzida realização pessoal. Contudo, novas alterações surgem, quando Schaufeli, Leiter, Maslach e Jackson (1996) apresentam uma nova versão do modelo (Figura 12), com carácter genérico, procurando abarcar todos os profissionais. Esta versão conserva a estrutura tridimensional e as propostas de 1996, mas parece retomar a definição de burnout de 1981, conforme podemos ver na Figura 12.

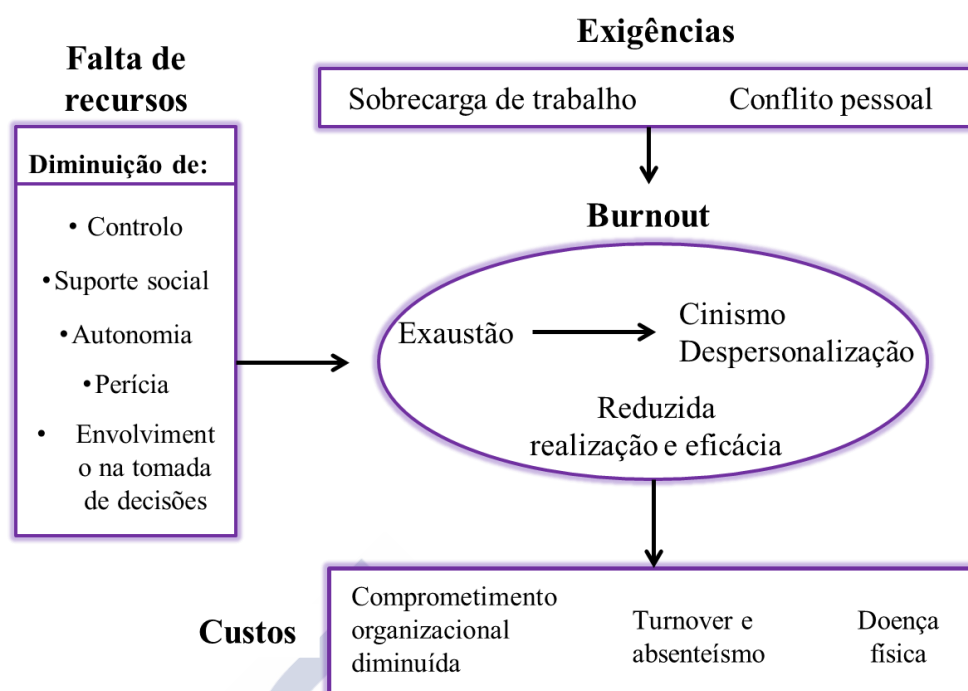


Figura 12 – Modelo geral de burnout (Maslach et al., 1996, *apud* Maslach e Goldberg, 1998)

Na verdade, Maslach e Goldberg (1998) apresentaram um modelo em que burnout passa a ser visto como uma síndrome psicológica de exaustão emocional, despersonalização e/ou cinismo e redução de sentimento de realização pessoal. Apesar de Leiter e Maslach (1988) reconhecerem que o burnout estaria mais fortemente correlacionado com a exaustão emocional do que com a despersonalização e o reduzido sentimento de realização, não podemos correr o risco de confundir que esta síndrome resume-se à primeira e muito menos suprir as outras duas dimensões da definição. Nesse modelo, Leiter e Maslach (1988) assumem o contacto com as pessoas como «uma faca de dois gumes». Significa que o contacto do/a profissional com as pessoas pode ser uma grande fonte de angústia, frustração ou conflito a nível das profissões de serviços humanos ou, também, que uma experiência negativa pode ser importante na satisfação do funcionário com o trabalho e no reforço do seu compromisso com o mesmo.

Reforçam que o contacto positivo entre o/a profissional e o seu supervisor pode envolver louvor, orientação e promoções, assim como um contacto positivo envolvendo o/a profissional com o seu colega de trabalho pode significar e/ou reforçar a amizade, ajuda e o conforto. Contudo, Maslach e Goldberg (1998) alertam que o burnout pode ter um desfecho trágico para as pessoas que assumem uma profissão movidas por expectativas altamente positivas, com entusiasmo e a predisposição incondicional para ajudar quem precisa.

Acrescentam que, para esses profissionais, as regras são claras: se abraçaram essas profissões cuja tarefa é ajudar as pessoas, há que ser altruísta, colocar as necessidades dos outros em primeiro lugar, trabalhar longas horas e tudo fazer para ajudar um paciente; que essas pessoas reconhecem que ser assim é um «dom», é uma «dádiva» para aqueles às quais destinam os seus serviços, mas que só não sabem que ser assim pode ter um preço muito alto.

Este modelo, segundo Maslach e Goldberg (1998), adota uma abordagem centrada na prevenção de burnout, conserva o carácter multidimensional para focar um elemento que funciona em oposição ao burnout, o **engajamento**. Advogam que o **engajamento** assume as três dimensões de burnout, mas com a particularidade de, ao invés da perspetiva negativa, encarar as dimensões de burnout pela positiva.

O estudo de 2005 traz uma pequena alteração a nível dos termos utilizados, pois em vez das dimensões exaustão emocional, cinismo ou despersonalização e reduzida realização e eficácia, passam a constar exaustão emocional, o cinismo e a ineficácia, o que significa que a alteração ocorre apenas a nível da dimensão reduzida realização da eficácia, tendo em conta que a mesma passou a chamar-se de ineficácia. Maslach (2005) defende que o burnout no trabalho é uma síndrome psicológica que envolve uma resposta prolongada a situações de stress interpessoais crónicos no trabalho e acrescenta que as três dimensões-chave desta resposta são, na esmagadora maioria, a exaustão emocional, os sentimentos de cinismo acompanhados de distanciamento do trabalho e a sensação de ineficácia e falta de realização.

Explicam as autoras que a exaustão emocional representa uma tensão individual e consiste na principal dimensão de burnout. Defendem que esta dimensão espelha a sensação de estar sendo sobrecarregado e empobrecido dos próprios recursos emocionais e físicos e com a agravante de não dispor de qualquer fonte de reposição. Para Maslach (2005), os profissionais não dispõem de energia suficiente para enfrentar mais um dia ou outro problema devido, sobretudo, à sobrecarga de trabalho e conflitos pessoais no trabalho.

O cinismo, segundo Maslach (2005), representa a componente do contexto interpessoal de burnout. Trata-se de uma resposta negativa, insensível ou excessivamente desajustada em relação a vários aspetos do trabalho. Para a autora o cinismo emerge, normalmente, como uma resposta à sobrecarga de exaustão emocional, consiste numa atitude de autoproteção, bem como ocorre quando as pessoas, ao aperceberem que vêm trabalhando em altos ritmos e durante muito tempo, começam a recuar, para reduzir o que vêm fazendo.

Entende Maslach (2005) que esta atitude é acompanhada de um risco, o de poder resultar na perda do idealismo, na desumanização da relação com os outros. Acrescenta que a tendência é para o cinismo aumentar, o que é visível através da forma como as pessoas mudam no local de trabalho, tentando fazer o seu melhor para produzir o mínimo. Para Maslach (2005), a dimensão de ineficácia representa o componente de autoavaliação de burnout. Refere-se a sentimentos de incompetência e falta de realização e produtividade no trabalho. Esse reduzido sentimento de autoeficácia é agravado pela falta de recursos de trabalho, bem como pela falta de apoio social e de oportunidades para se desenvolver profissionalmente. Reforça a autora que a sensação de ineficácia pode levar os trabalhadores com burnout a concluírem que cometeram um erro na escolha da carreira profissional, bem como, em alguns casos, no deixar de gostar do tipo de pessoa em que se tornaram.

Depois de percorrermos todos estes estudos, chegamos à conclusão de que o grande contributo das propostas mais recentes de Maslach e seus colaboradores prende-se com a preocupação de, a par das demonstrações com dados objetivos e cientificamente comprovados sobre o que está na origem do burnout, haver a preocupação de sugerir medidas de prevenção do risco de burnout ou de ajuda para atenuar o impacto negativo das características individuais e organizacionais na qualidade de vida e bem-estar físico e emocional dos profissionais.

Do leque das medidas de prevenção do risco surge o engajamento que, segundo Maslach e Goldberg (1998), é um estado de energia alta (e não de exaustão), uma forte participação (ao invés de despersonalização), um sentimento de eficácia (ao invés de um reduzido sentimento de realização ou cinismo). Vários autores definiram engajamento como um estado afetivo-motivacional positivo de cumprimento que se caracteriza pelo vigor, dedicação e absorção (Bakker, 2011; Bakker, Schaufeli, Leiter, e Taris, 2008; Schaufeli e Bakker, 2004; Bakker, 2014; Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró e Grau, 2000; Schaufeli, 2001; Schaufeli, Salanova, González-Romá e Bakker, 2002).

Não podemos ignorar que Maslach e Goldberg (1998) tenham reconhecido que, para haver engajamento e a sua continuidade ao longo dos tempos, é preciso adotar diferentes abordagens na definição de estratégias de prevenção e de intervenção. Tinham sugerido três grupos de estratégias: (i) as estratégias voltadas para a compreensão do burnout, a começar pela sua clara definição e se estende à forma de como avaliá-la, passando pelo modelo que especifica os resultados de interesse (como o desempenho no trabalho ou saúde) e como é que estes se relacionam com o burnout; (ii) as estratégias de prevenção por parte das organizações,

que inclui a identificação dos fatores stressores no local de trabalho, acompanhada de um plano de intervenção projetado para ajudar as pessoas a gerir ou a lidar com a situação em que estão envolvidos, bem como as medidas de intervenção, que ajudam no tratamento dos indivíduos que estejam a sofrer devido ao fato de terem sido expostos aos fatores stressantes do local de trabalho; (iii) as estratégias de prevenção a ser adotadas pelos próprios profissionais como a mudança de padrões de trabalho (trabalhar menos e com menor intensidade, logo que se verifique sintomas de burnout), a aquisição de habilidades preventivas de enfrentamento (redução do impacto dos fatores stressores do local de trabalho, não alterando-os, mas mudando a forma como reagir aos mesmos), a autoanálise, a utilização dos recursos sociais, o pautar por um estilo de vida descontraído e a aposta na melhoria da saúde física e mental.

Diremos que o mais importante é haver uma complementaridade entre as estratégias que o indivíduo deve adotar para se tornar imune à síndrome de burnout ou, pelo menos, para reverter a situação em que se encontra, caso já tenha sido exposto, e as estratégias que as instituições devem colocar em marcha para proteger os seus profissionais. Maslach e Goldberg (1998) apelam para um equilíbrio entre os objetivos pessoais e os objetivos profissionais. Esta preocupação é reiterada por Maslach e Leiter (2008), pois são conscientes que não podiam ser indiferentes à lógica que têm assumido as pesquisas atuais cujo grande objetivo tem sido o de identificar, em tempo oportuno, os sinais de desenvolvimento de burnout e poder atuar com medidas de intervenção preventivas. Esta atitude é de louvar, particularmente em se tratar de áreas como o desporto que, como sabemos, os atletas estão sujeitos às cargas enormes de stress sem que isso se traduza em termos de resultados satisfatórios para os atletas.

## **2.2 Modelos explicativos de burnout no desporto**

A nível da literatura deparamo-nos com um leque diversificado de modelos explicativos de burnout no desporto. Todavia, daremos destaque ao modelo cognitivo-afetivo de Smith (1986), o modelo de resposta negativa ou positiva ao stress do treino de Silva (1990), ao modelo do compromisso desportivo de Schmidt e Stein (1991), ao modelo sociológico de Coakley (1992), ao modelo de Cresswell e Eklund (2003), o modelo teórico explicativo de burnout em atletas de Garcés de Los Fayos e Vives (2003).



### 2.2.1 Modelo cognitivo-afetivo (Smith, 1986)

O modelo cognitivo-afetivo (Smith, 1986) é o primeiro a ser conhecido e consiste num modelo que assume a síndrome de burnout como uma reação ao stress crónico, como uma síndrome alicerçada nos componentes físicos, mentais e comportamentais. Para Smith (1986) o processo de desenvolvimento de burnout é marcado por complexas interações entre as características do ambiente e as características pessoais. O autor admite que a característica principal de burnout é a psicológica ou a emocional, o que significa que, em casos muito pontuais, acontece a retirada física devido ao interesse por uma atividade mais agradável.

Sobre o modelo que propõe, Smith (1986) sublinha que o mesmo, de um modo geral, assume, por um lado, uma relação horizontal entre os componentes situacionais, cognitivos, fisiológicos e comportamentais de stress e burnout e, por outro, que as diferenças individuais a nível dos fatores de motivação e personalidade influenciam todos os componentes.

Smith (1986) deixa a entender que estamos na presença de um modelo que incorpora, em simultâneo, dois modelos, o de stress e o de burnout. O modelo de stress apresentado na parte superior abarca quatro elementos que fazem parte da dinâmica de relações entre a pessoa e os fatores situacionais, a começar pela própria situação em que a pessoa está envolvida, acompanhada dos seus recursos e exigências e dos recursos que a pessoa dispõe, e se estende às respostas comportamentais na realização das tarefas, passando para a avaliação cognitiva que essa pessoa faz das exigências, dos recursos, das consequências e do significado destas consequências, bem como para as respostas fisiológicas. Realça que cada um desses componentes é influenciado por fatores ou variáveis de motivação e personalidade.

O contexto é o primeiro componente deste modelo e envolve interações entre exigências ambientais e os recursos pessoais e ambientais; o stress resulta de um desequilíbrio entre as exigências e os recursos, sendo que as exigências podem vir tanto do exterior (nos casos em que o/a atleta enfrenta um adversário forte numa competição muito importante) como do interior (sob forma de matriz de objetivos desejados, padrões pessoais de comportamento relativa a valores ou compromissos, ou motivos inconscientes e conflitantes).

À luz deste modelo, quando as exigências não são atendidas ou os recursos não são suficientes, as consequências tendem a emergir sob forma de tensão, ansiedade, culpa, auto-negação, raiva, depressão, suscetibilidade para contrair doenças. Smith (1986) reconhece que o stress também pode resultar quando os recursos excedem muito as exigências, bem como

quando a pessoa não é desafiada a utilizar suficientemente os seus recursos. Acrescenta que, nestes casos, os sentimentos de estagnação e tédio são respostas bastante comuns.

Admite, também, que esta tomada de consciência acontece graças a um segundo elemento que se revela de suma importância: a avaliação cognitiva. Para Smith (1986) a avaliação cognitiva desempenha um papel central na compreensão de stress, tendo em conta que a natureza e intensidade de respostas emocionais ocorrem em função de, pelo menos, quatro elementos de avaliação distintos: (i) a avaliação das exigências, (ii) a avaliação dos recursos disponíveis para lidar com estas exigências, (iii) a apreciação da natureza e da probabilidade das potenciais consequências se as exigências não forem atendidas e, por fim, (iv) o significado que têm essas consequências para a pessoa, admitindo que os significados associados às consequências derivam do sistema de crença da própria pessoa.

Quando a avaliação cognitiva indica a ameaça de dano ou perigo, o terceiro elemento entra em cena, pois, segundo Smith (1986), as respostas fisiológicas (excitação) ocorrem, tendo em vista a mobilização de recursos para lidar com a situação. Atendendo ao estudo realizado anteriormente (Smith, 1985), no qual foi discutido como as respostas excessivas ou inadequadas ao stress podem resultar de erros em qualquer um dos quatro elementos de avaliação atrás referidos, Smith (1986) apresenta dois cenários que merecem atenção.

Por um lado, o autor aponta que um/a atleta com baixa autoconfiança e autoeficácia tem por tendência avaliar negativamente o equilíbrio entre as exigências e os recursos disponíveis. Por outro lado, sustenta que um/a atleta que acredita que a sua autoestima depende particularmente do seu sucesso, tudo faz para anexar um significado diferente para os resultados atléticos, quando comparado com um/a outro/a atleta que divorcia a sua autoestima do seu sucesso ou fracasso. Wankel e Kreisel (1985) chamam atenção pelo perigo do exagero nas exigências, defendendo que é preferível um progressivo aumento da importância atribuída à emoção do jogo. Defendem que é importante que as habilidades sejam progressivamente dominadas com a idade e que na mesma razão os jogos tornem-se mais emocionantes.

O quarto elemento do modelo consiste nas manifestações comportamentais a nível da (ou em relação à) realização das tarefas, representa o comportamento do sujeito na procura de caminhos possíveis face ao retrato da situação, de entre os quais, segundo Smith (1986), incluem tarefas orientadas, tarefas sociais e outras formas de comportamento de enfrentamento que são afetados pelas exigências da situação, dos processos de avaliação cognitiva e qualquer



outra resposta fisiológica. Reforça Smith (1986) que, através de seus próprios processos de pensamento, as pessoas criam a sua realidade psicológica a que elas são capazes de responder.

Diremos em jeito de síntese, que, dependendo do tipo, do grau, da duração e qualidade das exigências e da disposição de recursos de enfrentamento, maior ou menor é a capacidade da pessoa em lidar com a situação. Foi ciente disso que Smith (1985) defendeu como sendo de capital importância a preocupação em proporcionar experiências desportivas agradáveis, o que passa, por exemplo, pelo agrupamento dos atletas em categorias de habilidades apropriadas, que a cada criança deve ser proporcionada a oportunidade de desenvolver suas habilidades de forma mais natural possível, o que é o mesmo que dizer que cada uma deve ser sujeita a desafios razoáveis, permitindo-lhe a sua realização e satisfação pessoal.

Partindo desta explicação da parte superior do modelo, Smith (1986) estabelece o paralelismo entre as características do stress e as características do burnout, que enformam a parte inferior do mesmo modelo, alegando que, se por um lado, a nível fisiológico, o stress crónico produz tensão, fadiga e irritabilidade, por outro, o desequilíbrio entre as exigências e recursos durante um período prolongado de tempo pode dar origem a uma série de cognições identificados nas vítimas de burnout. Na perspetiva de Smith (1986), as vítimas de burnout, numa primeira fase, manifestam um esgotamento emocional e a dificuldade em experimentar emoções positivas, o que significa que é natural que os atletas, técnicos, treinadores, administradores comecem por questionar o valor e o significado de seus esforços.

Smith (1986) atesta que, tal como no caso de stress, no modelo de burnout é assumida uma relação recíproca entre os componentes cognitivos e fisiológicos, que, apesar das respostas fisiológicas serem, em grande parte, provocadas pelo tipo de avaliação que a pessoa faz, essas respostas corporais também fazem parte de um ciclo de feedback que afeta a avaliação e reavaliação. Reforça que as sensações corporais de excitação, cansaço ou doença servem para alertar e reforçar as avaliações de sobrecarga, desamparo, e assim por diante.

Entre as consequências comportamentais de burnout aparecem a diminuição do nível de eficiência e do bem-estar psicológico, bem como a redução da energia e do entusiasmo, quando não ocorre retirada física da atividade (Figura 13).

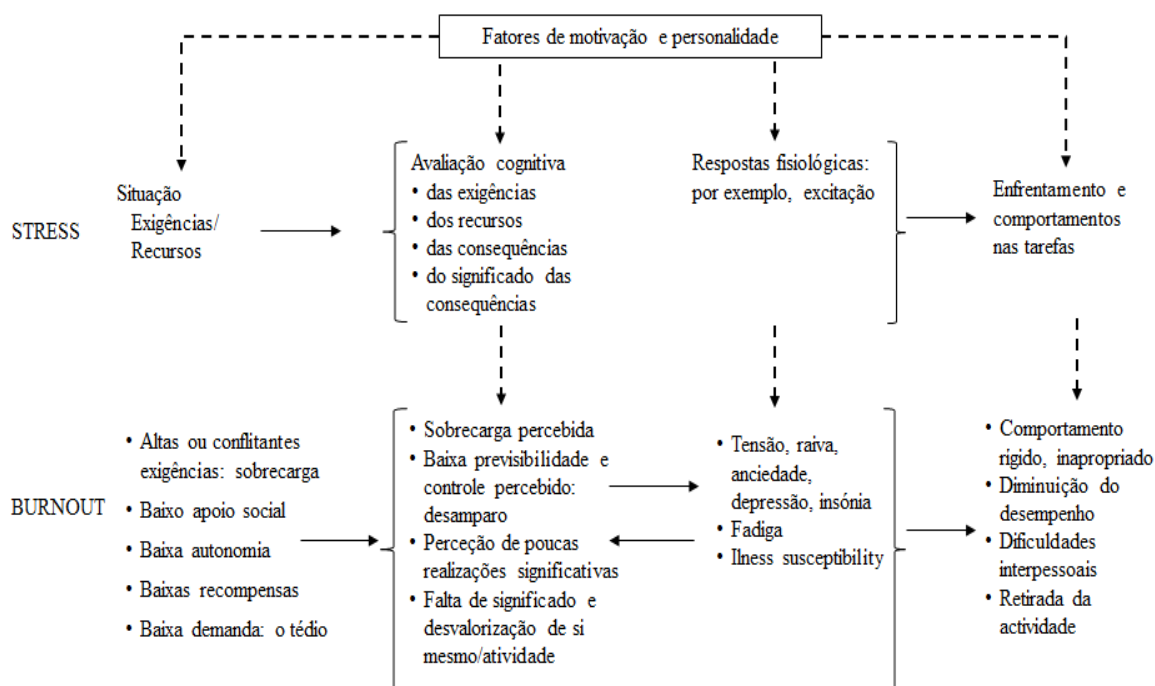


Figura 13 – Modelo cognitivo-afetivo (Smith, 1986)

## 2.2.2 Modelo de resposta negativa ou positiva ao stress do treino (Silva, 1990)

O modelo de resposta negativa ao stress do treino de Silva (1990), segundo o próprio autor, é um modelo explicativo de burnout no desporto que parte do princípio de que os atletas, expostos ao stress de forma continuada e demorada, podem ter uma reação positiva ou negativa em termos de adaptação. Silva (1990) acrescenta que, por um lado, as adaptações positivas ao stress do treino são desejáveis e que demonstram a capacidade dos atletas em responderem adequadamente às sobrecargas físicas e psicológicas necessárias para continuar com a rotina de treinos e manter ou melhorar o nível de desempenho e, por outro, que as adaptações negativas ao stress associado ao treino ocorrem quando existe um grande desequilíbrio entre as exigências em matéria do desempenho impostas aos atletas tanto nos treinos como nas competições e as capacidades que os mesmos têm de enfrentamento.

Silva (1990) descreveu o burnout (Figura 14) como a última consequência dos treinos excessivos aos quais estão sujeitos os atletas, uma vez que se regista um colapso total dos sistemas de resposta psicofisiológica, uma exaustão física e emocional, afetando, particularmente, os atletas que têm altos níveis de motivação, metas impressionantes e um elevado grau de compromisso pessoal com a sua atividade esportiva. Esclarece Silva (1990) que, no contexto do desporto competitivo, o stress ao qual estão sujeitos os atletas é chamado stress de preparação ou treino ou stress competitivo, o que significa que no seu modelo

explicativo de burnout, por um lado, o stress de preparação ou treino é usado numa perspetiva mais ampla, incluindo o stress competitivo e, por outro, a competição é assumida como um evento específico dentro do contexto maior que é a preparação ou treino.

Reforça Silva (1990) que a concorrência é, por si só, uma forma de stress de preparação ou treino e, consequentemente, fundamental para a adaptação, com sucesso, ao stress dos jogos ou competições. Advoga que se a nível do treino ou preparação um/a atleta nunca for exposto ao stress competitivo é pouco provável que o/a mesmo/a tenha um desempenho positivo face às situações stressores que aparecem ao longo dos jogos competitivos.

É este o entendimento de Brandão (2000), pois sustenta que os atletas de futebol estão constantemente sujeitos a um número de elementos stressores cuja influência pode assumir um carácter positivo ou negativo na carreira. Advoga que “têm sucesso no futebol os atletas que conseguem sobreviver às tremendas pressões do esporte de alta performance, superam as incertezas, as angústias que interferem na performance esportiva” (p. 2). Reforça Brandão (2000) que o tipo de resposta aos stressores depende da perceção que o/a atleta tiver do stress.

Aliás, sustenta que “não saber lidar com o stress, é a principal fonte geradora de maus rendimentos esportivos, de aumento de insegurança, aumento dos sintomas de ansiedade, antes e durante o desempenho esportivo, diminuição da auto-estima, da autoconfiança e do autocontrole” (p. 2). Para Brandão, Casal, Machado e Ramires (2006), apesar de reconhecerem que quando se fala de stress a primeira ideia que vem ao de cima é a de “distrés” ou, mais precisamente, de uma reação negativa, sustentam que, à luz da Psicologia Desportiva, os stressores podem desencadear reações negativas e positivas.

Brandão et al. (2006) acrescentam que alguns eventos desportivos são suscetíveis de produzir sintomas negativos, sejam de natureza física como o aumento da frequência cardíaca, o aumento da frequência da respiração, o suor, e a tensão muscular, sejam de natureza mental ou psicológica como o medo, a ansiedade, a preocupação, a incapacidade de concentração, sejam, ainda, de natureza comportamental como o falar rapidamente, os tiques nervosos. Alertam que os recentes estudos realizados no âmbito da Psicologia Desportiva dão-nos conta de um stress positivo, o “eustrés” – o responsável para a preparação do corpo do/a atleta para as atividades explosivas, ajudando-o/a a manter o foco, a motivação e o entusiasmo, enfim, ajuda-o/a a aumentar o seu desempenho ou a sua performance.

Essas contribuições reforçam a perspectiva de Silva (1990) e evidenciam que é extensa a lista dos fatores stressores (Figura 14). De Rose Jr., Deschamps e Korsakas (1999) fizeram um levantamento das situações de competição que se afirmam como stressores e concluíram que, entre elas, quatro se destacam: o próprio jogo, a influência de pessoas importantes, os estados psicológicos e o planeamento e organização. Num estudo mais recente, envolvendo mais modalidades e sujeitos, De Rose Jr., Sato, Selingardi, Bettencourt e Ferreira (2004) concluíram que são cinco as situações geradoras de stress mais frequentes: “(...) errar em momentos decisivos, perder jogo praticamente ganho, repetir os mesmos erros, arbitragem prejudicial e cometer erros que causem a derrota da equipe” (p. 385).

A percepção positiva dos fatores stressores é apontada como uma mais-valia para o sucesso no desempenho profissional do/a atleta e para a sua performance na competição. Não é por acaso que o modelo de resposta ao stress (Silva, 1990) é o segundo modelo explicativo de burnout no âmbito do desporto mais conhecido.

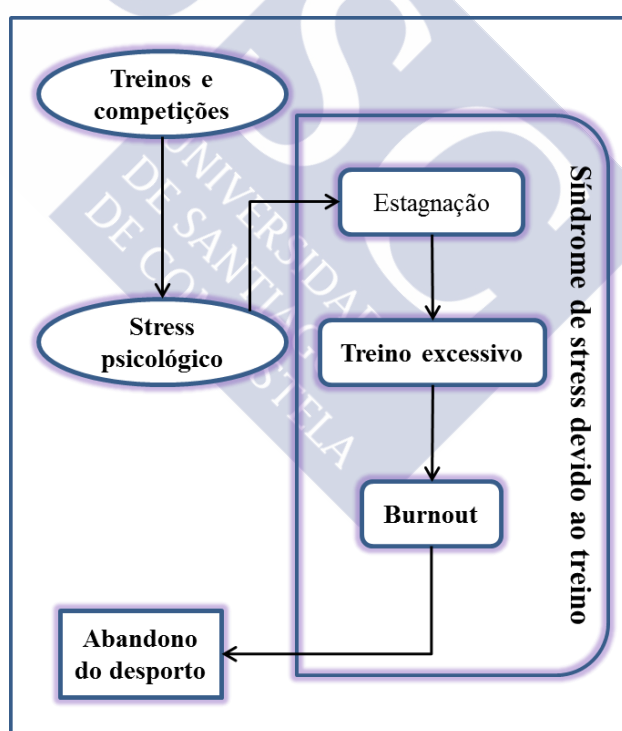


Figura 14 – Modelo de adaptação ao stress de Silva (adaptado de De Francisco, 2010)

À luz do modelo de Silva (1990), falamos de burnout quando, a uma dada altura, o/a atleta, por ter estado sujeito/a a uma carga de preparação ou treino excessivo e desgastante, acaba por perceber que não dispõe de recursos físicos e psicológicos suficientes para aguentar

os altos níveis de cansaço, stress e pressão, associados ao carácter contínuo dos mesmos. A sobrecarga é considerada a nível da literatura desportiva como um princípio fundamental para o crescimento e o desempenho dos atletas. A título de exemplo, podemos citar UNESCO (2013) que explica que pôr em prática o princípio de sobrecarga é, acima tudo, “(...) sobrecarregar o organismo do atleta, de maneira adequada, variando-se a frequência, a intensidade, o volume e a duração do treinamento. A sobrecarga deve ser individualizada e aplicada de forma progressiva ao longo do processo de treinamento” (p. 10).

Cárdenas, Conde-González e Perales (2015) manifestam, também, esta preocupação com uma planificação cuidadosa da sobrecarga físico-mental na preparação desportiva, pois partem de duas hipóteses principais, das quais, a segunda nos interessa nesta parte. Referimo-nos à hipótese de que, a carga de trabalho mental em sua dupla dimensão – a cognitiva e a emocional – tem o mesmo efeito que a sobrecarga física, gera a fadiga mental cujo impacto se manifesta tanto a curto prazo como a nível da adaptação do/a atleta a longo prazo.

Por seu turno, Pires (2014) enfatiza, também, o duplo sentido da sobrecarga associado a esse modelo, quando, sublinha que o modelo de Silva (1990) admite que:

(...) o estresse gerado pelas cargas de treino pode ocasionar dois efeitos: o positivo, que proporciona o incremento da condição física e técnica do atleta; e o negativo, que pode conduzir o esportista a uma série de adaptações indesejáveis, começando pela estafa, progredindo para a síndrome de overtraining (ocasionada pelo descompasso entre as cargas de treino e a recuperação) e culminando no burnout, que pode ter como principal consequência o abandono esportivo (...) (p. 26).

Na explicação do seu modelo, Silva (1990) aborda o stress de preparação ou treino sob duas aceções: a do stress do treino positivo e a do stress do treino negativo.

#### *2.2.2.1 Perspetiva positiva do stress de preparação ou treino*

Segundo Silva (1990), a abordagem positiva do stress de preparação orienta-se pelo princípio fisiológico de sobrecarga, seguido por muitos treinadores para, cuidadosamente, sobrecarregarem os seus atletas com as situações stressantes a nível físico e psicológico, acreditando que esta estratégia torna os atletas mais capazes na utilização dos recursos de que dispõem para alcançarem níveis de desempenho cada vez mais superiores. A aplicação do princípio de sobrecarga na preparação consiste, acima de tudo, em aumentar os limites da capacidade de resposta dos atletas para as situações altamente stressantes que ocorrem, quer a nível da competição (jogos muitos próximos uns dos outros, equipas adversárias mais fortes

ou com mais apoios), quer a nível de um jogo em si (um dérbi ou clássico, adversários técnicos e taticamente mais fortes, expulsão de um colega de equipa, lesão de um colega depois de feitas todas as substituições, arbitragens tendenciosas, pressão dos adeptos, do/a treinador/a).

Silva (1990) corrobora a perspetiva de Beck (1984), quando este refere que a maioria dos programas de gestão de stress não procura remover completamente o stress do ambiente, mas sim instruir o indivíduo em matéria de como utilizar ou desenvolver recursos pessoais para se adaptar aos stressores psicológicos impostos. Reforça a autora que as capacidades efetivas de resolução de problemas ajudam os indivíduos a se adaptarem de forma positiva a uma exigência psicológica imposta. Finaliza, dizendo que é principalmente através de adaptações positivas semelhantes ao stress de preparação ou de treino que os ganhos de formação são alcançadas por um/a atleta, o que significa que a preparação do/a atleta em situações de stress não deve ser encarada como negativa, mas sim como uma condição necessária e realista em ambientes do desporto de competição, conforme a Figura 15.

Para Silva (1990), o modelo evidencia que a imposição do stress físico e/ou psicológico a nível da preparação resulta numa reação adaptativa do organismo. Esta reação positiva à sobrecarga resulta num ganho da preparação ou treino de natureza temporária. A fim de manter esses ganhos, os estímulos da preparação devem ser impostos ou mantidos ao mesmo nível.

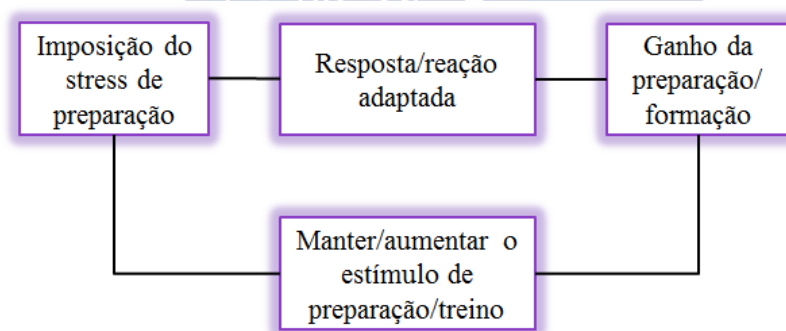


Figura 15 – Adaptação positiva ao stress de preparação (adaptado de Silva, 1990)

O aumento gradual dos estímulos de preparação pode, também, resultar na possibilidade de ganhos adicionais da preparação. Esta perspetiva é também defendida por UNESCO (2013), quando sustenta que, para a melhoria do desempenho desportivo dos atletas, deve-se apostar em estímulos. Contudo, este organismo alerta que os mesmos devem ser adequados e que deve seguir uma sequência para que possa produzir efeitos positivos

ascendentes, atendendo, de uma forma geral, duas fases, em primeiro lugar aparece a carga – distúrbio da homeostase e, em segundo posto, a adaptação – elevação do estado funcional.

### 2.2.2.2 Perspetiva de adaptação negativa ao stress de preparação ou treino

Para explicar em que consiste a perspetiva negativa do stress de preparação ou treino, Silva (1990) começa por alertar que o circuito da adaptação positiva ao stress representa um modelo de preparação idealizada, o que significa que o mais comum é termos circuitos com vários elementos stressores, os quais podem contribuir para que o indivíduo evidencie uma adaptação negativa ao stress de preparação imposto. Adaptações negativas ao stress de preparação são inevitáveis já que a arte, tanto quanto a ciência, muitas vezes confunde a seleção de um nível de tensão de preparação definido para avaliar os ganhos desta mesma preparação. Quando o organismo, durante algum tempo, não se adapta de forma positiva ao stress de preparação imposto, reações negativas de stress ocorrem ao longo de um continuum psicofisiológico regressivo. Silva (1990) aponta que, caso o padrão de resposta negativa não for corrigido a tempo, este pode resultar na retirada do ambiente de preparação aversivo, conforme a Figura 16. Para Silva (1990), este modelo sugere que a resposta à preparação excessiva segue um padrão regressivo bastante previsível até ao aparecimento de burnout.

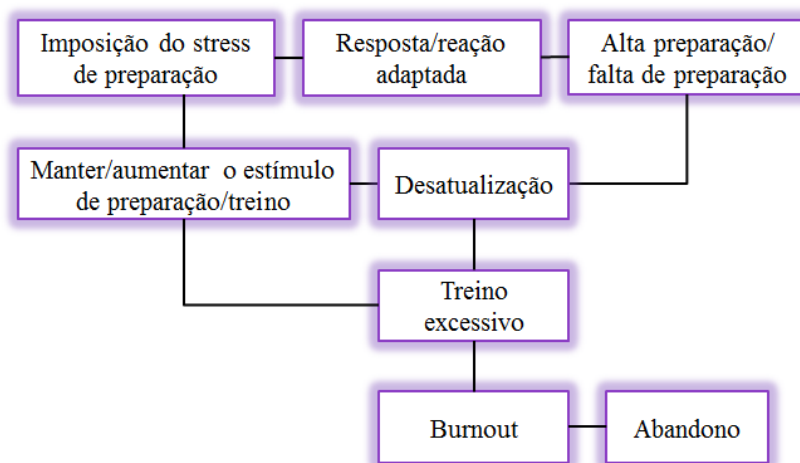


Figura 16 – Adaptação negativa ao stress de treino (adaptado de Silva, 1990)

### 2.2.3 Modelo do compromisso desportivo (Schmidt e Stein, 1991)

O modelo de compromisso desportivo de Schmidt e Stein (1991) consiste numa proposta que visa colmatar lacunas de modelos anteriores. Este modelo assenta no



compromisso com o desporto e, como tal, é capaz de distinguir entre os atletas que continuam a sua participação, aqueles que desistem e aqueles que estiverem com burnout. Reforçam que o modelo de compromisso com desporto incide tanto sobre os fatores positivos como fatores negativos que atuam ao longo do tempo para manter o/a atleta envolvido/a com a sua modalidade desportiva; que o modelo pode ser utilizado por pesquisadores interessados em processos psicológicos e sociais no desporto e por aqueles que têm interesse em aumentar a participação dos jovens no desporto e na redução da incidência de abandono e burnout.

Schmidt e Stein (1991) explicam que a diferença entre o abandono da modalidade e o burnout é mais de natureza quantitativa do que qualitativa. Atestam que os processos que conduzem o/a atleta ao abandono da modalidade ou ao burnout são praticamente os mesmos, admitindo, entretanto, que o burnout ocorre ao longo de um período prolongado de tempo. Ressalvam que é uma combinação de alternativas e investimentos que distingue o burnout de abandono. Por um lado, alegam que se os candidatos ao burnout percebem suas alternativas como menos atraentes ou até mesmo inexistente, por outro, os que abandonam podem optar por mudar para uma atividade que é tão ou mais atraente do que a que vem praticando.

Contudo, esclarecem que são duas as razões que explicam o fato de os atletas continuarem envolvidos com a modalidade desportiva por um longo tempo, particularmente os chamados atletas altamente comprometidos com a modalidade desportiva. A primeira justificação tem a ver com o fato de muitos permanecerem por motivos relacionados principalmente com a diversão. Estes atletas têm como principais características o aumento (ou elevado e constante) de recompensas, custos mais baixos de satisfação cada vez maior, as alternativas mais baixos, bem como a tendência para o aumento dos investimentos.

A segunda justificação da permanência, envolvendo, neste caso, os atletas que optam por ficar envolvidos com o desporto por razões não relacionadas ao prazer, mas sim por outros motivos. Este grupo, segundo Schmidt e Stein (1991), inclui os atletas especialmente vulneráveis ao burnout, atletas em constante risco de esgotamento, predispostos a experimentar um aumento acentuado nos custos sem que isto esteja acompanhado do aumento de recompensas. Já em relação aos que abandonam a modalidade desportiva, segundo Schmidt e Stein (1991), têm como principal motivo a falta de gozo ou divertimento, uma vez que dizem respeito aos atletas que se caracterizam por uma constante perda de recompensas, por um aumento dos custos, uma diminuição da satisfação, um aumento de alternativas e um reduzido investimento, conforme ilustra a Tabela 2.



Tabela 2 – Previsões do modelo de investimento do compromisso e abandono

	Compromisso (baseado na diversão)	Compromisso (burnout)	Abandono da modalidade
Recompensas	Aumentando (ou elevado)	Diminuindo	Diminuindo
Custos	Baixo	Aumentando	Aumentando
Satisfação	Alto	Diminuindo	Diminuindo
Alternativas	Baixo	Baixo	Aumentando
Investimentos	Alto	Alto (ou aumentando)	Diminuindo

Schmidt e Stein (1991) defendem que os atletas aderem ao desporto por três razões principais: (i) por quererem praticar; (ii) por acreditarem que têm de praticar; ou (iii) por ambas as razões. Defendem que os atletas que estão propensos ao burnout se sentem «presos» pelo desporto; que embora não queiram participar, acham que devem manter a sua participação. O burnout ocorre quando os atletas ficam «presos» pelo desporto, perdem a motivação, mas continuam a praticá-lo, ao que se chama de teoria da armadilha.

Em jeito de síntese, podemos referir que Schmidt e Stein (1991) sugeriram um modelo baseado no compromisso do/a atleta com a modalidade desportiva, um modelo que ajuda a diferenciar os diferentes grupos de atletas, nomeadamente, o grupo dos que seguem com a sua prática habitual, o grupo dos atletas que abandonam a modalidade e o grupo daqueles que sofrem o burnout. O mais alinhado é o compromisso que mantém o/a atleta com os outros grupos que compõem seu contexto desportivo, o mais provável é que, de fato, seu compromisso com o desporto é mantida. O mesmo é dizer que, quanto mais alinhado for o compromisso pessoal do/a atleta com a modalidade desportiva e com os pares do grupo, maior é a possibilidade de esse compromisso se manter ou prolongar.

#### 2.2.4 Modelo sociológico (Coakley, 1992)

Para facilitar a compreensão do modelo, Coakley (1983, 1992) foi esclarecendo alguns conceitos importantes, entre eles o de **socialização** que, segundo Coakley (1996), ampara o seu modelo explicativo de burnout, por se tratar de um processo ativo de aprendizagem e desenvolvimento social que ocorre à medida que as pessoas interagem e se familiarizam umas com as outras, bem como com o mundo social em que vivem, com a forma como percebem o seu contexto social de pertença, como elas formam ou constroem as ideias sobre quem são e como tomam decisões acerca dos seus objetivos e comportamentos.

Deduzindo, podemos apoiar-nos nas contribuições de Orlick (1999), particularmente quando sublinha que um bom ambiente desportivo constitui-se no ponto de partida do que de bom ou gratificante a atividade desportiva que se pode desenvolver possa oferecer aos atletas da fase de formação. Orlick (1999) defende que a primeira etapa da criação desse ambiente, positivo e acolhedor a nível de qualquer atividade relacionada com a modalidade desportiva, é fazer com que as crianças e jovens sintam que são aceites, que se preocupam com elas, que são importantes para as pessoas que as rodeiam, a começar pelo/a treinador/a.

Notamos uma perfeita sintonia entre Orlick (1999) e Coakley (2006) no que toca à criação de um bom ambiente desportivo, através da socialização e da assunção de responsabilidades por parte dos sujeitos mais diretamente envolvidos com a formação e preparação do/a criança ou jovem atleta, entre os quais se destaca a figura do treinador e do pai e/ou dos familiares mais próximos. Coakley (2006) enaltece a importância da família e, especialmente, do pai, no sucesso e bem-estar físico e psicológico do educando atleta, quando sublinha que os hábitos da família incorporam as metas ou objetivos de desenvolvimento e, conseqüentemente, os tipos de atividades que se acredita serem úteis para a prossecução desses objetivos ou metas. Alerta que não é por acaso que há uma crença de que os pais são (legalmente) responsáveis e pelos comportamentos e realizações ou fracassos dos seus filhos.

Todavia, num artigo mais recente, Coakley (2010) alerta para o risco associado ao envolvimento exagerado ou obsessivo por parte dos pais na vida do/a atleta tanto na fase de formação ou preparação como na fase profissional, decidindo, inclusive, sobre o sucesso e sonhos dos seus educandos, pois alega que, mesmo sabendo que muitas pessoas entendam que isso é bom ou correto, este comportamento, pelo menos nos EUA, desencadeou um cenário nunca experienciado pelas gerações anteriores.

Esta chamada de atenção de Coakley (2010) não é estribada unicamente no fato de os pais incorrerem no erro de desvirtuarem ou ofuscarem os verdadeiros desejos dos seus filhos, o que *per se* é preocupante, mas também porque esses pais, sem se darem conta, acabam por sacrificar em demasia as suas vidas, em deixar de lados os seus próprios sonhos para viverem os sonhos dos seus filhos, sobretudo quando tomam iniciativas de pagar taxas e honorários do clube para sessões de *coaching* privadas, de se hospedarem nos hotéis e, com a agravante, de nem sequer se alimentarem adequadamente ao longo das longas viagens. Esta preocupação de Coakley com o envolvimento dos pais ou outros membros da família especialmente na formação dos educandos de forma moderada não é recente, se tivermos em conta que a

descrição dos três fatores de extrema importância no ambiente desportivo, apontados por Coakley (1991), segundo Rebustini e Machado (2012), são:

- a) A participação desportiva está positivamente associada a um suporte social vindo de pessoas que são importantes para o atleta;
- b) A relativa influência destas pessoas (pai, mãe, amigos, professores, técnicos e pares) e o extenso encorajamento recebido do sistema social;
- c) A socialização envolve reciprocidade ou efeito bidirecional no senso de envolvimento entre a criança e o adulto no desporto.

Coakley (1992) reforça que o burnout é melhor descrito a partir da conceção de empoderamento, que sugere o recurso a estratégias de intervenção, tendo em vista mudanças a nível dos quatros eixos que se seguem:

- (i) As relações sociais associadas à participação no desporto de elite;
- (ii) O controlo que os jovens atletas têm sobre suas vidas dentro e fora do desporto;
- (iii) A capacidade dos jovens atletas para avaliarem criticamente as razões da sua participação ou envolvimento com a modalidade desportiva, bem como a relação entre a sua participação desportiva com as demais atividades das suas vidas;
- (iv) A organização social dos programas desportivos de alto rendimento e as condições de preparação e competição desses mesmos programas.

O modelo assume o burnout como um problema social, apresenta sugestões que visam alertar os jovens atletas do desporto de alto rendimento para este fenómeno e para as suas consequências pessoais e sociais; insta o/a atleta a estar sempre disposto/a às novas vivências e práticas, porque estas são as grandes aliadas na prevenção ou reversão do quadro de burnout. Para Coakley (1992), o burnout resulta de fatores stressores de natureza sociológica, não é algo que dependa de características individuais do/a atleta, mas sim da estrutura social onde ele/a se encontra inserido/a. Coakley (1992) enaltece as contribuições de vários autores na construção do background sobre estudos de burnout no desporto (Feigley, 1984; Gould, 1987; Schmidt e Stein, 1991; Smith, 1986), concordando com Feigley (1984) de que o stress excessivo ocorre quando as demandas ambientais ultrapassam os recursos pessoais ou ambientais e quando os recursos pessoais ou ambientais superam as exigências ambientais.

Contudo, considera que essas propostas evidenciam fragilidades pelo fato de não terem tido a preocupação de identificar os fatores situacionais que podem contribuir para o burnout, as estratégias para prevenir e intervir em casos de burnout e com agravante de terem a tendência de enfatizar a gestão do stress apenas pela via do ajustamento pessoal. Coakley (1992) propõe um modelo alternativo, tendo por base duas ordens de razões. Por um lado, está o fato de ele encarar as raízes de burnout nos jovens atletas para além do stress crónico, das capacidades de gestão de stress individuais, das exigências emocionais e das consequências da competição, para além de recursos psicológicos individuais. Coakley (1992) reforça que não há dúvida de que o stress está associado com o burnout e que as estratégias de intervenção exigidas pelos modelos baseados no stress podem, às vezes, retardar ou minimizar os efeitos de burnout, mas que, na abordagem às raízes do burnout entre os jovens atletas, as estratégias de prevenção são as melhores, porque estas visam alterar:

- (i) A estrutura e organização de programas do desporto;
- (ii) As relações sociais da preparação e competição no desporto de alto rendimento e;
- (iii) A gama de experiências de vida disponível para jovens atletas.

Por outro lado, Coakley (1992) refere que o seu modelo é justificado, também, com base nos resultados das entrevistas com os jovens atletas, os quais lhe permitiram-lhe verificar que são dois os principais motivos de abandono do desporto de alta competição:

- (i) Quando a participação em uma atividade ou função restringe ou exclui o desenvolvimento de identidades alternativas desejadas e;
- (ii) Quando mundos sociais dos jovens estão organizados de uma forma que lhes deixam impotentes para controlar os acontecimentos e tomar decisões sobre a natureza das suas experiências e o rumo a seguir para o seu desenvolvimento.

Para explicar esses dois cenários fortemente correlacionados, Coakley (1992) sublinha que de entre os casos dos vários jovens americanos que ele foi entrevistando essa falta de controlo foi mais experimentada e relatada pelos jovens cujos pais e treinadores assumiram compromissos consideráveis em matéria de tempo e recursos; jovens cujos pais, treinadores ou outras pessoas mais próximas respondiam a todo o tempo sobre a ligação e o compromisso que eles tinham com desporto especializado; jovens que se dedicavam, quase exclusivamente, à aquisição de competências especializadas a nível da sua modalidade desportiva; jovens cujos objetivos estavam definidos e amarrados aos propósitos de longo prazo. Jovens que, pelo fato

de terem estado comprometidos com os seus papéis e identidades como atletas, cresceram despidos de recursos pessoais e energia necessários para reivindicar e construir socialmente as identidades não relacionadas com o desporto. Coakley (1992) reforça que a maioria dos jovens com os quais conversou, aos 15 a 16 anos de idade, começou a perceber que ser competente numa atividade desportiva especializada não prova que eles eram pessoas competentes.

O autor cita o fato de alguns dos seus entrevistados terem questionado, por um lado, o que seria deles se lhes fossem destinados muitas daquelas experiências que pareciam muito importantes na vida de seus pares etários e, por outro, concluíram que ser um/a grande nadador/a, ginasta, esquiador/a, patinador/a, ou jogador/a de ténis não é muito importante sem que essa caminhada sirva para ganhar a maturidade, independência e autonomia. Todavia, Coakley (1983) alerta que o abandono da modalidade desportiva não é uma consequência necessariamente desastrosa na (ou para a) vida do/a atleta e que não podemos confundir abandono com a aposentadoria, porque esta última refere-se ao processo de transição de participação no desporto de competição para outra atividade ou conjunto de atividades.

A aposta na especialização do/a atleta tem sido recorrentemente apontado por alguns estudos como negativo (Isoard-Gauthier e Guillet-Descas, 2014; Smith, 1985; Wankel e Kreisel, 1985). Isoard-Gauthier e Guillet-Descas (2014), apesar de particularizarem, reconheceram que essas consequências produzem impactos significativos no bem-estar físico e mental na vida dos atletas que fazem parte das estruturas de formação de elites, porque eles estão mais expostos a um contexto específico com várias exigências. Reforçam que, a cada ano, centenas de jovens atletas tomam parte de estrutura de formação e preparação de elite para prosseguirem a sua carreira desportiva. Para explicar as diferenças entre os atletas com burnout devido ao fato de ter sido imposto um programa de formação e preparação voltado para a especialização numa determinada modalidade, e os seus pares etários que foram tendo experiências diversificadas e ancoradas na perspetiva holística de desenvolvimento humano, Coakley (1992) apresenta dois modelos explicativos da identidade.

Explica que as linhas em cada modelo representam as diferentes dimensões da personalidade, assumindo que durante a adolescência e o início da idade adulta, os jovens assim como experimentam, fortalecem e alargam seus papéis e identidades associadas, podem não experimentar determinados papéis. Esclarece que, à luz da Figura 17, temos o Modelo A, que mostra que no início da vida adulta as identidades são complexas, e o Modelo B que evidencia os casos de burnout, os casos em que o desenvolvimento da identidade é restrito.

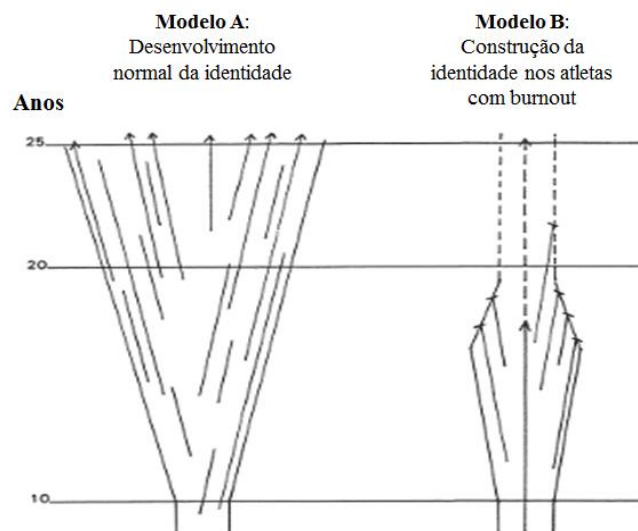


Figura 17 – Modelo sociológico (extraído de Coakley, 1992)

#### 2.2.5 Modelo de burnout baseado na autodeterminação (Cresswell e Eklund, 2003)

Cresswell e Eklund (2003) desenvolveram um modelo explicativo de burnout a partir das contribuições do modelo de Maslach e Leiter (1999) e da teoria de autodeterminação de Deci e Ryan (1985, 1987, 2000). A teoria da autodeterminação foi desenvolvida com intuito de estudar a motivação humana e nos últimos tempos tem granjeado a simpatia de vários investigadores, os quais têm-na usado como referencial teórico para explicar a síndrome de burnout em atletas (Cresswell e Eklund, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007; Lonsdale e Hodge, 2011; Lonsdale, Hodge, Rose, 2009; Mouratidis, Vansteenkiste, Lens, Sideridis, 2008).

Vários autores (Dubuc-Charbonneau, Durand-Bush e Forneris, 2014; Gustafsson, 2007; Harris, 2008; Lonsdale, et al., 2009; Sobral, 2008) referem que a teoria da autodeterminação incorpora três tipos de motivação (intrínseca, extrínseca e amotivação):

- (i) Motivação intrínseca, que explica a autodeterminação de uma pessoa para realizar uma tarefa devido ao interesse e prazer que é associada a esta mesma tarefa, admitindo, entretanto, que as pessoas diferem entre si quanto ao interesse por distintas atividades ou tarefas;
- (ii) Motivação extrínseca, que não é outra coisa senão a manifestação do sujeito em realizar uma determinada atividade ou tarefa, porque há, pelo menos, uma consequência (positiva ou negativa) inerente à realização dessa tarefa.



- (iii) Desmotivação ou amotivação, que significa que a pessoa tem dificuldade de perceber a contingência entre atos e efeitos, acabando por implicar-se ou envolver-se em ações sem qualquer intencionalidade.

Igualmente, Lonsdale et al. (2009), ao abordarem o modelo de autodeterminação, sublinham que Deci e Ryan (2000), no âmbito da teoria que o sustenta, defendem que qualquer ser humano precisa satisfazer três necessidades psicológicas básicas (competência, autonomia, relacionamento). Definindo esses três conceitos no contexto do desporto, Lonsdale, et al. (2009) referem que, por um lado, a **competência** tem que ver com a percepção de que o indivíduo é capaz de ser eficaz a nível da sua modalidade desportiva, por outro, a **autonomia** envolve sentimentos de volição, escolha e auto-direcionamento, e, por outro lado, ainda, o **relacionamento** consiste na percepção da conexão com os outros. Para Deci e Ryan (1985), a relação entre a satisfação dessas necessidades e o grau de autorregulação do comportamento pelo/a atleta é proporcional (Figura 18); nela podemos ver que a autorregulação do comportamento consiste num processo contínuo que vai desde a baixa autodeterminação à alta autodeterminação, representado em um *continuum*.

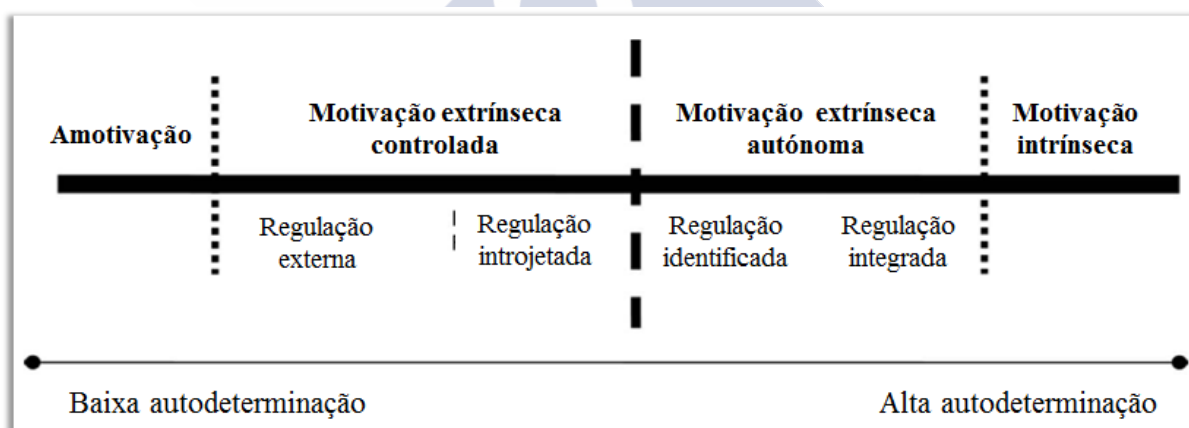


Figura 18 – Teoria de autodeterminação (adaptado de Lonsdale et al., 2009)

A aposta de Cresswell e Eklund (2003) na procura de um modelo que permita explicar melhor o burnout traduz-se na exata medida das preocupações de outros pesquisadores que, apesar de reconhecerem o mérito dos modelos teóricos anteriores, defendem que estes não têm conseguido ser convincentes a nível das explicações sobre o que consiste burnout, suas causas e consequências (Gustafsson, 2007; Gustafsson, Kenttä e Hassmén, 2011).

Corroboramos a perspetiva de Li, Wang, Pyun e Kee (2013) que defendem que recentemente tem havido um grande esforço no sentido de desenvolvimento de modelos

teóricos que permitam contribuir para o avanço da compreensão de burnout dos atletas e que, por conseguinte, uma série de teorias ou modelos foram surgindo. Estaremos de acordo de que o que torna inovadora a proposta de Cresswell e Eklund (2003) prende-se com o fato de terem revisitado a teoria de autodeterminação de Deci e Ryan (1985), reforçando a pertinência da incorporação da questão da motivação humana à discussão da síndrome de burnout.

Isto significa que aplaudem Deci e Ryan (1987), quando estes advogam que a distinção entre comportamentos autodeterminados e controlados exercem uma grande influência na qualidade da ação e da experiência, bem como se revelam como de extrema importância para os estudos que são desenvolvidos, complementando quer a dimensão social quer a dimensão da personalidade. Reconhecem que, para uma melhor compreensão do burnout, se exige ter em devida conta essas duas dimensões (social e personalidade), se exige, acima de tudo, ter um parâmetro de medida que permita analisar o oposto do burnout, como é, neste caso, a motivação, quer na perspectiva intrínseca, quer na perspectiva extrínseca.

Para Deci e Ryan (1985), a teoria de autodeterminação assume o comportamento extrinsecamente como algo despido da autonomia do sujeito. A incorporação da teoria de autodeterminação no estudo de burnout no desporto evidencia que Cresswell e Eklund (2003) assumiram a premissa defendida por Deci e Ryan (1987) de que, assim como acontece com a maioria das dicotomias do campo da Psicologia, a dicotomia – comportamentos autodeterminados *vs.* comportamentos controlados – pretende descrever um *continuum* em, que os comportamentos humanos podem ser mais ou menos auto-determinados. Deci e Ryan (1987) reconhecem que somos, em algum grau, orientados no que se refere à intencionalidade e autonomia, à iniciação e regulação do comportamento e aos fatores contextuais.

Deci e Ryan (1985) começam por falar de intencionalidade e autonomia e, para tal, recorrem, desde logo, a Atkinson (1964) que define a intenção como sendo uma determinação para envolver-se em um determinado comportamento. As intenções podem determinar um desejo de alcançar resultados positivamente valentes ou, pelo contrário, conduzir o sujeito a obtenção de resultados negativos. Já a autonomia, para Deci e Ryan (1985), consiste num conceito mais teórico do que empírico, embora tenha consequências empíricas observáveis. Cresswell e Eklund (2003) mostram que o modelo de autodeterminação de Deci e Ryan (1985, 1987, 2000) é um das grandes mais-valias para o estudo de burnout, especialmente num cenário que vinha sendo marcado pela insatisfação de vários pesquisadores que têm evidenciado que os seus esforços no sentido de se chegar a uma maior compreensão desta



síndrome não têm resultado em grandes progressos, devido à ausência de um instrumento que permitisse aos atletas identificarem, em tempo útil, os sinais de risco de burnout.

Cresswell e Eklund (2004) desenvolveram um novo estudo cujo propósito foi analisar as relações entre os primeiros indícios do burnout em atletas. Associado às explicações do modelo que apresentam, aparece a ideia que o/a atleta com burnout apresenta a exaustão física e mental, sente-se mal-humorado e com reduzido nível de confiança, bem como reconhece que não tem contribuído para a equipa e que esta, por sua vez, não o/a valoriza e o/a isola dos outros companheiros. Os resultados indicaram associações significativas entre os primeiros sinais propostos de atleta com burnout, apuraram que, nos casos em que o/a atleta evidenciava perceções de um adequado apoio social, a competência e as perceções de controlo foram negativamente correlacionados com os constructos de burnout (exaustão emocional, a despersonalização e a reduzida satisfação laboral ou profissional).

Para consolidar o modelo, Cresswell e Eklund (2005) deram continuidade aos estudos, assumindo que burnout é um constructo composto por variáveis contínuas, o que significa que os níveis de burnout variam ao longo de um *continuum* de frequência, descartando, por conseguinte, qualquer possibilidade de assumir este fenómeno como uma variável dicotómica (presença *vs.* ausência de características de burnout). Um ano mais tarde, por constatarem a fraca presença a nível da literatura de estudos sobre burnout em atletas com carácter longitudinal Cresswell e Eklund (2006), levaram a cabo mais um estudo, arrogando a abordagem multidimensional e dinâmica das experiências de burnout.

Nesse estudo o propósito foi comparar os níveis de burnout em atletas durante uma temporada competitiva, o que significa analisar as alterações dos níveis de burnout que podiam ocorrer, tendo em conta momentos diferentes, a começar pelo período pré-competição e se estende ao período pós-competição, passando para o período intermédia, ou seja, durante a competição. Cresswell e Eklund (2006) optaram por esta abordagem por reconhecerem que ao longo da temporada desportiva ocorrem vários eventos que podem ter uma influência direta no desempenho do/a atleta e no seu estado anímico ou motivacional, como, por exemplo, o número e a duração de lesões sofridas, a posição que o/a atleta ocupa dentro do campo que, muitas das vezes não é a que lhe deixa mais satisfeito, o nível e a frequência de competição, os anos de experiência a competir numa liga.

Este cenário ficou confirmado aquando da realização de mais um estudo (Cresswell e Eklund, 2007) com nove jogadores da liga profissional de rugby da Nova Zelândia e três responsáveis pela gestão da equipa várias vezes ao longo de um período de 12 meses. Entre os principais resultados, consta que alguns jogadores relataram experiências consistentes com as descrições multidimensionais de burnout na literatura existente e que foram observadas alterações positivas e negativas nas suas experiências (Figura 19).

Cresswell e Eklund (2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2009) têm contribuído para uma melhor compreensão e divulgação do conhecimento acerca do burnout em atletas e não só, suas causas e consequências, bem como medidas de prevenção e intervenção; têm contribuído para o alargamento e reforço da comunidade científica internacional que se dedica ao estudo do burnout. Acreditamos que, a par de Raedeke e Smith (2001), estes autores são os mais referenciados a nível dos estudos sobre o burnout no âmbito desportivo.

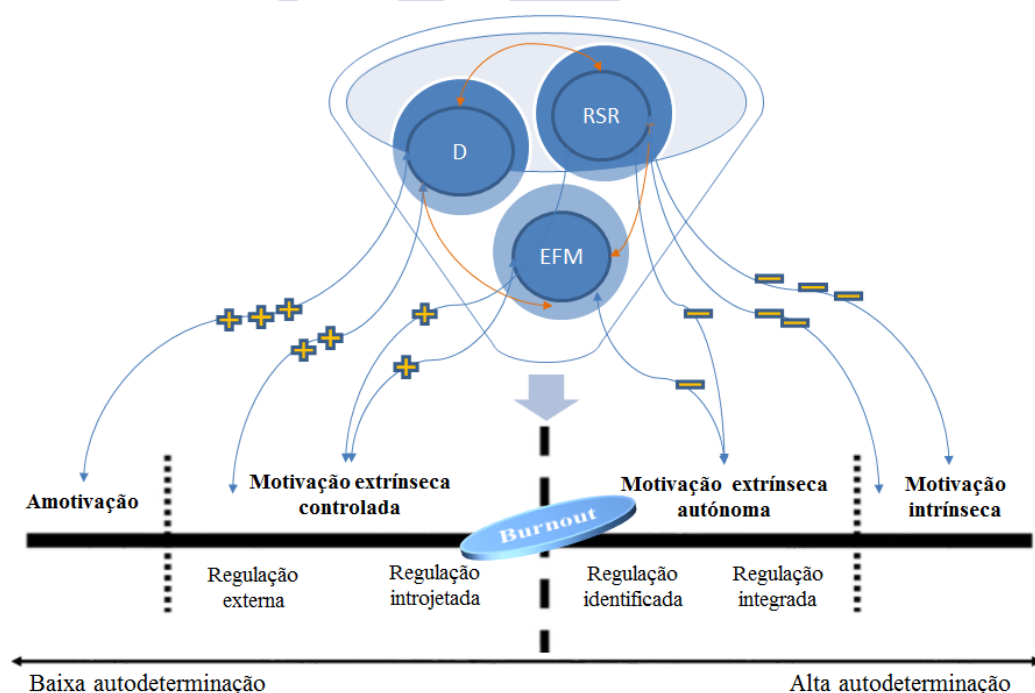


Figura 19 – Modelo de Cresswell e Eklund (2003; adaptado de Lonsdale, et al. 2009)

## 2.2.6 Modelo teórico de burnout em atletas de Garcés de Los Fayos e Vives (2003)

O modelo explicativo de burnout em atletas criado por Garcés de Los Fayos e Vives (2003) foi desenvolvido numa altura que existiam apenas três modelos teóricos explicativos de burnout a nível do desporto (modelo teórico de Smith, 1986; modelo teórico de Schmidt e Stein, 1991; modelo teórico de Coakley, 1992), sendo que cada um assume, respetivamente,

as perspetivas cognitiva, organizacional e sociológica. Com base na leitura desses modelos sugeriram um novo modelo com o argumento de que os três modelos são complementares em vários dos seus princípios, são incompletos e que em nenhum deles o/s proponente/s teve/tiveram a preocupação de incorporar a personalidade ao estudo de burnout, apesar de esta se tratar de um aspeto de suma importância para o estudo e compreensão do comportamento humano. Reforçam que a proposta que apresentam (Figura 20) decorre de vários estudos que vinham realizando (Garcés de Los Fayos, Teruel e García Montalvo, 1993; Garcés de Los Fayos e Jara, 2002) e das contribuições dos três modelos acima referidos.

Garcés de Los Fayos e Vives (2003) explicam que a síndrome de burnout tem por base um conjunto de cinco fatores: os antecedentes, a valorização cognitiva, a personalidade, a desconfiança e a alexitimia (incapacidade de verbalizar ou descrever sentimentos ou emoções).

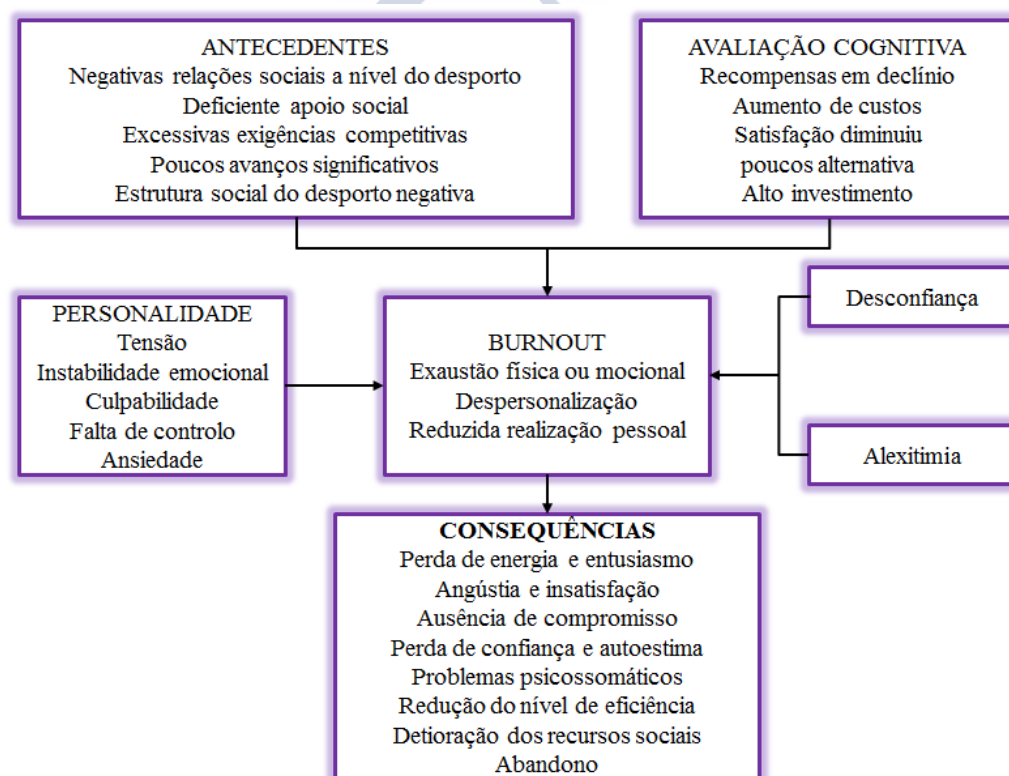


Figura 20 – Modelo de burnout em atletas (Garcés de Los Fayos e Vives, 2003)

Num estudo mais recente, Garcés de los Fayos e Cantón (2007) apresentaram uma nova proposta de modelo explicativo de burnout no desporto. Para explicar as inovações trazidas a nível deste novo modelo (Figura 21), os autores sublinham que, para a compreensão do burnout, são necessários cinco parâmetros.

O primeiro é a compreensão da existência de três grupos de variáveis preditores da síndrome de burnout, sejam elas pessoais, desportivas, familiares ou sociais. Mostram que, apesar de não ser fácil determinar qual dos três grupos tem um impacto maior sobre a origem de burnout, é quase uma certeza que a confluência dos mesmos facilita o desenvolvimento e o agravamento do estado da síndrome de burnout em atletas, afetando-lhes consideravelmente na maneira de estar perante a vida e na relação com as outras pessoas.

Este parâmetro, segundo Garcés de Los Fayos e Cantón Chirivella (2007) espelha, por um lado, o pressuposto de que os estudos empíricos, cuja preocupação principal é efetuar análises multivariadas, recorrem a elementos para se identificar o peso diferencial das variáveis envolvidas e das suas interações, e, por outro, a convicção de que era uma excelente oportunidade de descrever a síndrome de burnout em sua origem e evolução, de contribuir para uma melhor compreensão deste fenómeno e de apresentar estratégias preventivas.

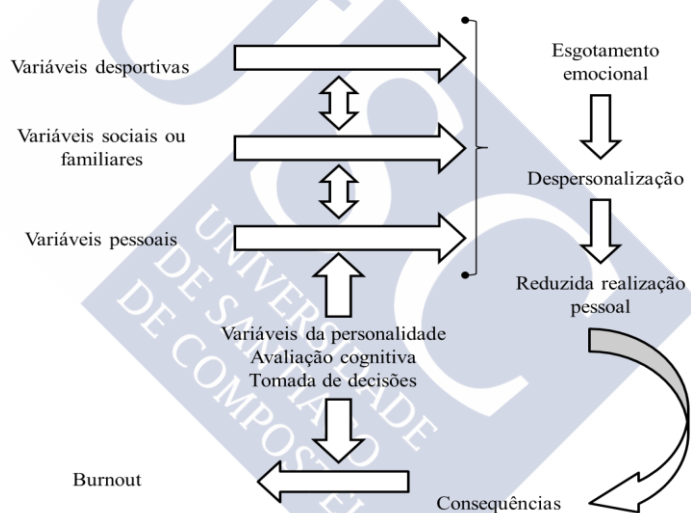


Figura 21 – Modelo de burnout em atletas (Garcés de Los Fayos e Cantón, 2007)

A ordem em que aparecem as dimensões do burnout é o segundo parâmetro. Garcés de Los Fayos e Cantón, 2007 defendem que o primeiro a ser evidenciado pelo/a atleta é o esgotamento físico ou emocional que ocorre nas situações que se considera de difícil superação. Quando a exaustão emocional estiver instalada emerge a despersonalização, o desapego emocional. Por fim, dá lugar à desvalorização desportiva, que consiste na sensação de inadequação da realização pessoal no desportivo.

O terceiro parâmetro diz respeito à necessidade de avaliar a influência das variáveis de personalidade na incidência da síndrome de burnout. De acordo com Garcés de Los Fayos e

Cantón Chirivella (2007), para que se estabeleça uma relação direta entre as variáveis que estão na origem da síndrome de burnout e o aparecimento efetivo desta, são as variáveis de personalidade que desempenham um papel fundamental, não só a nível desta relação, mas e talvez mais importante, no decurso de cada caso de burnout em atletas.

O quarto parâmetro prende-se com a constatação das consequências de burnout, as quais já tivemos oportunidade de referir no modelo mais antigo e, por fim, o quinto parâmetro consiste em admitir a casuística singular de abandono, pois, segundo Garcés de Los Fayos e Cantón (2007), no quadro das consequências de burnout, merece destaque a questão de abandono prematuro da modalidade desportiva.

Para isso, os autores recorrem, por um lado, ao estudo realizado por Garcés de Los Fayos e Cantón, em 1995, no qual foi analisada a importância dos fatores motivacionais de burnout nos atletas e se ter concluído que, se por um lado, os atletas, particularmente os mais jovens, começam a se descomprometerem de forma progressiva dos motivos que os tinham levado a iniciar a prática de uma modalidade desportiva, por outro, chegam a uma fase em que aceitam o abandono precoce da modalidade desportiva como a única solução possível.

Coakley (1983) reconhece que fatores demográficos como o sexo, a raça, a idade, o status socioeconómico e social e emocional, bem como as próprias redes de apoio que dispõe o/a atleta têm influência direta na forma ou maneira como este/a faz a transição do desporto para uma outra atividade. Da mesma forma, o autor reconhece que a retirada do desporto pode, por vezes, ser a consequência de stress ou trauma ou, também, a causa destes problemas.

Contudo, adverte Coakley (1983) que a retirada ou o abandono de uma modalidade desportiva não pode ser sempre assumida como a principal causa do stress ou trauma que um/a atleta possa experienciar e evidenciar. Reforça que a maioria dos atletas, depois de um certo período da prática da modalidade, começa a equacionar a possibilidade de deixar de praticar a sua modalidade a nível competitivo para poder prosseguir com atividades alternativas mais favoráveis ao crescimento e desenvolvimento pessoal. Sustenta que a decisão de deixar de praticar uma modalidade desportiva a nível competitivo nunca é algo que ocorre de forma isolada. Ou seja, que a retirada ocorre simultaneamente com outras formas de transições na vida do/a atleta. Admite Coakley (1983) que é muito difícil, para não dizer quase impossível, separar os efeitos da reforma dos efeitos de outros eventos significativos, entre os quais os de abandono da escola, que ocorrem quando o indivíduo conclui um curso de graduação e

começar a dar os passos no sentido de encontrar um trabalho, de começar uma carreira e de lidar com as outras tarefas de desenvolvimento típicas da idade adulta.

Esta ideia é reforçada mais tarde, quando Coakley (1992) advoga que, em muitos casos, a ideia ou decisão de abandonar a prática da modalidade desportiva a nível competitivo é razoável, que não deve ser entendida como um fracasso pessoal e atlético. Assim como Coakley (1992), Garcés de Los Fayos e Cantón (2007) defendem que o abandono é uma consequência infeliz de burnout, quando o mesmo não traduz a vontade do/a atleta, mas sim uma manifestação de insuficiência de recursos para lidar com a forte pressão de que é sujeito/a.

Nestes casos, Coakley (2006) fala de uma retirada ou de um abandono da modalidade desportiva que ocorre de forma prematura e que, de certa forma, está muito relacionada com o grau e os tipos de envolvimento ou compromisso parental. Alerta o autor que o compromisso parental, especialmente dos pais, é um fator essencial e decisivo na participação e continuidade desportivas dos atletas jovens, porque a participação geralmente depende de investimentos em forma de recursos financeiros, tempo e energia.

Tomando como exemplo as experiências norte-americanas, Coakley (2006) sublinha que durante os anos 1980, a participação dos pais, na qualidade de treinadores, geralmente se limitava ao regime de voluntariado e a formas menores de apoio administrativo, mas que este cenário foi se alterando, dando lugar aos programas desportivos cada vez mais privatizados, localizados regionalmente, caros e altamente estruturados em termos de horários de participação orientada para o desempenho. Desta mudança, segundo Coakley (2006), emergiu um fenómeno novo – o aumento da dependência das crianças ou adolescentes em relação aos seus parentes e/ou pais para tornar possível a sua participação no desporto. Situação esta que, em muitos dos casos, acaba ditando o abandono precoce da modalidade desportiva por parte do/a atleta e, em alguns casos acompanhadas pelas frustrações e/ou pelos sentimentos de impotência ou incapacidade percebida tanto por parte do/a atleta como por parte dos próprios pais ou encarregados da educação.

## Capítulo 3: Variáveis relacionadas com burnout: fatores de risco ou de proteção e consequências

---

### 3.1 Variáveis de risco e variáveis protetoras da síndrome de burnout

Para falarmos das variáveis explicativas do burnout temos, naturalmente, que separar o grupo das variáveis que se enquadram nos chamados **fatores de risco**, sejam estes riscos biológicos, ou riscos estabelecidos ou, ainda, riscos ambientais, conforme a categorização de Hanson e Lynch (1989), do grupo que inclui as variáveis protetoras ou **fatores de proteção**.

#### 3.1.1 Fatores ou variáveis de risco de burnout

Assumimos **fatores de risco** como tudo o que exerce uma influência negativa nos comportamentos, atitudes, percepções e crenças dos profissionais, em relação à profissão que desempenham. Entre os principais fatores de risco de burnout veiculados a nível da literatura científica, destacam-se o stress laboral, o excesso da carga de trabalho, o contacto direto e permanente com pessoas, a pressão direta ou indireta para aumentar ou manter os níveis de produtividade, a ameaça de perda de emprego e/ou do cargo, o desprestígio social da profissão, o descaso por parte dos órgãos diretivos às reivindicações dos profissionais, o conflito entre os ideais do/a profissional e a forma como a organização é gerida ou funciona.

Particularizando, podemos citar Hallsten (1993) que, ao descrever um profissional com burnout, aponta para um quadro que decorre, hipoteticamente, de três principais fatores, a **vulnerabilidade**, a **orientação para uma meta** e o **ambiente incongruente ameaçador**. Para a autora, **vulnerabilidade** resulta da relação entre três indicadores: (i) o grau de instabilidade acerca da autoimagem e da autoestima, (ii) o grau de dependência em relação a papéis autodefinidos associado à falta de potenciais papéis para autodefinição e (iii) o grau de apoio social fora do domínio de trabalho em que vem atuando. A **orientação para uma meta** é, segundo Hallsten (1993), um outro aspeto essencial deste processo, principalmente pelo fato de estar associado à dependência da sua própria ação e responsabilidade. Acrescenta que esta postura movida pela ambição desencadeia um aparente espírito de abertura para iniciativas e para a procura de soluções dos problemas, mas que, na verdade, esconde, por vezes, finalidades defensivas, tendo em conta que o/a profissional, apesar de estar consciente de que vem travando uma luta frustrada, não se retira da situação.



Para a autora, nesta situação, a pessoa é passiva e individualista, coloca-se na posição de esperar para ver, é pessimista e tem uma visão negativa de si mesma e em relação ao desfecho da situação no seu todo. O processo conclui quando o ambiente é percebido como incongruente e ameaçador, conforme defende Hallsten (1993), enaltecendo a variabilidade de dois conjuntos de fatores organizacionais para os profissionais, sendo que um inclui as competências pessoais e organizacionais, os recursos necessários para atingir os objetivos organizacionais e padrões profissionais e o outro incorpora as diversas formas de apoio social, incluindo valores e objetivos compartilhados na organização.

Esta perspectiva é reforçada por Gould et al. (1996), quando referem que o burnout é a manifestação ou consequência decorrente da situação de stress excessivo a nível cognitivo, fisiológico e comportamental, mas, também que este fenómeno não deve ser visto apenas como um dos traços da personalidade, mas sim encarado como uma consequência negativa da interação mútua de fatores pessoais e situacionais ou ambientais.

Volvidos alguns anos, num estudo posterior (Blom, Bergström, Hallsten, Bodin e Svedberg, 2012) concluíram que os resultados permitem, por um lado, corroborar a tese de que os fatores ambientais, considerados como stressores situacionais, explicam uma parte substancial da ocorrência e variação do burnout e, por outro, que os fatores genéticos explicam 33% das diferenças individuais de sintomas de burnout em mulheres e homens. Se, por um lado, estas conclusões reiteram a tese de que os fatores pessoais facilitam ou contribuem para o desenvolvimento da síndrome de burnout, por outro, elas vêm demonstrar a necessidade de se analisar o comportamento humano no presente em função das gerações anteriores.

Esta perspectiva tem ganhado algum terreno nas pesquisas mais recentes. Como exemplo, Bakker, Van der Zee, Lewing e Dollard (2006) assumem que o risco de burnout varia tanto em função das características dos ambientes de trabalho como das características da personalidade dos próprios indivíduos. Bakker et al. (2006), apesar de reconhecerem que os aspetos stressantes do ambiente de trabalho são preditores mais importantes de burnout do que a personalidade, advogam que não se pode ignorar as diferenças individuais que apontam para cinco fatores com um carácter bipolar: (i) extraversão *vs.* introversão, (ii) predisposição para o consenso *vs.* predisposição para crispação, (iii) consciencialização *vs.* falta de consciencialização, (iv) estabilidade emocional *vs.* instabilidade emocional e (v) mente aberta ou autonomia para vivenciar experiências novas *vs.* mente conservadora ou falta de autonomia mental para vivenciar experiências novas.



Bosqued (2008) alinha nesta direção, pois assume burnout como resultado da combinação de fatores de contextos laboral, sociocultural e das características pessoais do indivíduo. Porém, adverte que os mesmos não têm igual peso em termos de origem do desgaste profissional. De entre os **fatores organizacionais**, Bosqued (2008) destaca o contato contínuo com a dor e as emoções dos demais<sup>4</sup>, a sobrecarga de trabalho, a falta de meios para realizar as tarefas exigidas, a falta de definição das funções dos profissionais, a falta ou excesso de controlo sobre o trabalho, as mudanças sociais e tecnológicas contínuas e o trabalho por turnos.

Acrescenta que, a este nível, aparecem, ainda, a não participação dos profissionais nas decisões, a gestão baseada no estilo diretivo, a carência de apoio e reconhecimento, a estrutura da organização fortemente burocrática, a ausência de feedback e o conflito relacionado com o desempenho das funções. Explica que há um conflito entre as condições objetivas disponíveis e o que vem nos manuais, nas orientações estratégicas, nas políticas, nos normativos legais.

Os **fatores pessoais**, segundo Bosqued (2008), dizem respeito às características pessoais e atitudinais da pessoa em relação ao trabalho: o idealismo, as expectativas, o grau de autoexigência ou perfeccionismo e as habilidades para encarar o stress do dia-a-dia.

Os **fatores socioculturais**, de acordo com Bosqued (2008), atuam como a montante e a jusante dos **fatores organizacionais** e dos **fatores pessoais** e têm contribuído para o aumento do número de casos de burnout nos últimos anos e a nível dos serviços de atendimento público, onde os profissionais estão sujeitos à excessiva carga de trabalho e às críticas constantes.

Os fatores de risco são bastante complexos. Esta complexidade torna muito mais difícil a tarefa dos profissionais no sentido de lidarem melhor com eles sem prejuízos maiores a nível do seu desempenho. A postura mais adequada é trabalhar na antecipação, na prevenção, na apostar em medidas que ajudar a amortecer os seus impactos. Aplaudimos Verardi, Miyazaki, Nagamine, Lobo e Domingos (2012) por defenderem que “identificar estressores e estratégias de enfrentamento que, se empregadas pelos indivíduos, conseguem amortecer o impacto do stress, permite delinear programas preventivos e de intervenção” (p. 305).

---

<sup>4</sup> Há autores que defendem, inclusive, que o contacto permanente com colegas de trabalho com burnout pode fazer com que o/a profissional venha a ter burnout.

### 3.1.2 Fatores moderadores ou de proteção de burnout

Schaufeli e Greenglass (2001) alertam que já não há garantias de emprego para toda a vida, que é preciso uma postura de flexibilidade e adaptabilidade, uma vez que esta apresenta-se como a pedra de toque do processo de adaptação às contingentes sócio-temporais. À semelhança do que acontece em relação a todos os fenómenos sociais e humanos, o burnout pode ser controlado, evitado ou, pelo menos, enfraquecida no que respeita às suas consequências, seja por via de medidas pró-ativas como por medidas reativas ou corretivas. São essas medidas que tomam o nome de fatores moderadores ou de proteção do burnout.

Os fatores moderadores ou de proteção contra burnout caracterizam-se como um conjunto de fenómenos biopsicossociais que exercem influências positivas nas mais diversas formas de manifestação do indivíduo. Hernández, Olmedo e Ibáñez (2004), apoiando em Ramos (1999), alertam que as variáveis moderadoras da síndrome de burnout se agrupam em diferentes categorias, a começar pelas variáveis sociodemográficas (idade, género, estado civil, nível académico, etc.) e se estende às estratégias de enfrentamento e falta de apoio social, passando pelas variáveis de personalidade (neuroticismo, *locus* de controlo e padrão de conduta). Dizem respeito às características biopsicossociais que estimulam e reforçam o alcance de metas ou objetivos e a consequente satisfação com o desempenho, a satisfação com a profissão e com os destinatários dos seus serviços. Diremos que os fatores moderadores e/ou de proteção de burnout não dizem respeito apenas à pessoa em desenvolvimento, mas sim são de origem biológicas, psicológicas, emocionais e sociais. Diremos, ainda, que exigem ser discutidos à luz do modelo bioecológico do desenvolvimento humano.

Contrariamente às características individuais que se perfilam nos fatores de risco de burnout, as características individuais assumidas como fatores moderadores dizem respeito a características pessoais generativas referidas no modelo bioecológico de Bronfenbrenner (1979, 1986) pois, segundo o autor, a disposição (força ou prontidão) generativa da pessoa espelha a disponibilidade para participar e engajar-se em atividades tanto individualmente como em parceria ou cooperação com outras pessoas, a responsividade em relação às iniciativas sugeridas ou desenvolvidas pelos outros, entendida como algo que desencadeia e assegura os processos proximais, a curiosidade e, sobretudo, a capacidade de acumular as recompensas em prol de metas ou projetos futuros. Essas características individuais que a pessoa revela a nível das interações com outros sujeitos e ambiente e a nível da sua capacidade de selecionar e alterar ou modificar o ambiente, segundo Bronfenbrenner (1986), subdividem-

se em três tipos: (i) as características que têm que ver com as exigências; (ii) as características dos recursos e (iii) as características relacionadas com a disposição (força ou prontidão).

Como Bronfenbrenner (1979, 1986, 1994), vários outros autores levam-nos a inferir que algumas características de uma pessoa fazem com que a mesma seja menos propensa ao burnout (Bosqued, 2008; Edelwich e Brodsky, 1980). De entre estes aspetos, aparecem a idade e anos de experiência profissional, as relações sociais, a pertença ao sexo feminino, a disposição de estratégias e recursos que permitem lidar adequadamente com as situações de stress e de conflito, a capacidade para analisar os problemas e limitações que emergem no âmbito profissional, ao invés de negá-los ou ignorá-los, ser resistente, perseverante ou resiliente, ser eficiente, eficaz e ter a percepção que assim é, ser tolerante às frustrações.

Mesmo longe da pretensão de minimizar a força que cada um dos aspetos acima referidos tem na redução do impacto dos fatores de burnout, entendemos que as **habilidades sociais** merecem fazer parte desse grupo. Aplaudimos Hochwarter, Witt, Treadway e Ferris (2006), quando afirma que os indivíduos socialmente habilidosos são mais aptos a demonstrar paciência com utentes difíceis e colegas de trabalho, inclusive os que são rotulados como os mais problemáticos, enfim, que são muito mais capazes de gerar sentimentos positivos do que os profissionais cuja habilidade social é baixa ou reduzida.

Para Hochwarter et al. (2006), os indivíduos socialmente habilidosos são capazes de reunir informações e outros recursos, devido ao desenvolvimento de redes sociais substanciais. Mesmo admitindo que as habilidades sociais são de grande valia no reforço à proteção do/a profissional contra o burnout, não podemos ignorar que, para travar esta luta, é necessário contar com fatores moderadores associados às características dos diferentes agentes e contextos ou ambientes com os quais (ou nos quais) uma pessoa lida no dia-a-dia e ao longo dos tempos, conferindo-lhe vivências e experiências únicas e diversificadas de suma importância para o seu normal crescimento ou desenvolvimento pessoal e social.

Falar dos fatores moderadores de burnout no contexto laboral requer absorver as contribuições de Bronfenbrenner e Morris (1998), a começar pelo fato de terem defendido que a forma, o poder, o conteúdo e a direção dos processos proximais que efetuam o desenvolvimento de uma pessoa variam sistematicamente em função do desenvolvimento conjunto das características desta e do meio ambiente. Sublinham que a mudança pode ocorrer com uma relativa passividade da parte da pessoa ou através de uma postura ativa.

A passividade ocorre quando a pessoa muda o contexto simplesmente por dele fazer parte. A postura ativa espelha que os caminhos percorridos pela pessoa estão ligados à natureza dos recursos que dispõe, quando as mudanças ocorrem à medida que a pessoa altera os contextos em consciência, com vontade, desejo e vigor.

Aqui vemos por que motivo Bronfenbrenner (1979) defende a análise do desenvolvimento e comportamento humanos a partir da perspectiva ecológica. O autor tinha definido o ambiente ecológico como um arranjo de estruturas concêntricas, de estruturas seriadas, sendo que cada uma cabe na estrutura seguinte. Uma situação que retrata isso são as bonecas russas: a nível mais interno (a boneca mais pequena) representa o contexto em que se encontra a pessoa em desenvolvimento. o ambiente ecológico assume os níveis **microssistema**, **mesosistema**, **exossistema**, **macrossistema** e **cronosistema**, sendo que esta irregularidade está também presente na figura:

- **Microssistema** é o padrão de atividades, papéis e relações interpessoais vividas pela pessoa em desenvolvimento em determinadas configurações com características físicas e materiais particulares (interações face-a-face, em casa, nas escolas, entre outros).
- **Mesosistema** compreende as inter-relações entre dois ou mais ambientes em que a pessoa participa. No caso de uma criança, são as relações escola-casa, grupo de pares, e, no caso de um adulto, são as relações família-trabalho-vida social.
- **Exossistema** refere-se a uma ou mais configurações que não envolve/m a pessoa como um sujeito participante ativo, mas sim eventos que a afetam ou são afetados por ela. Pode ser um lugar de trabalho dos pais, a presença do/a irmão/irmã mais velho/a numa sala de aula/escola, a participação nas redes sociais dos pais de amigos.
- **Macrossistema** refere-se às consistências na forma e no conteúdo dos sistemas anteriores, que podem existir ao nível da subcultura ou da cultura como um todo, juntamente com sistemas de crença ou ideologias subjacentes a tais consistências.
- **Cronosistema** é um parâmetro que explica que qualquer evento psicológico é fruto das características pessoais do indivíduo e do ambiente específico em que este se encontra, mas também que o próprio indivíduo é capaz de estender essa interação com o tempo. Engloba alterações ou consistência ao longo do tempo (estrutura familiar, *status* socioeconómico, emprego, local de residência (Figura 22)).



Os processos proximais duradouros são exemplificados com a relação pai-filho, as atividades criança-criança, a participação no grupo ou nas brincadeiras solitárias, a leitura, a aquisição de novas habilidades, o estudar, a participação nas atividades desportivas e na execução de tarefas complexas. Na **preposição 2** é assumido que a forma, o poder, o conteúdo e a direção dos processos proximais que afetam o desenvolvimento variam em função conjunta das características da pessoa em desenvolvimento, dos ambientes imediato (microsistema) e remoto em que os processos ocorrem, da natureza dos resultados do desenvolvimento em consideração e mudanças que ocorrem ao longo do tempo histórico.

Enfim, merece ainda destaque o fato de Bronfenbrenner (1999) ter enaltecido que, no modelo bioecológico, é preciso assumir que:

- (i). Para haver desenvolvimento, a pessoa deve participar na/s atividade/s.
- (ii). Para ser eficaz, a atividade deve ter lugar numa base bastante regular, durante um período prolongado de tempo.
- (iii). A eficácia do desenvolvimento é obtida se as atividades ocorrerem num tempo suficiente, que se tornem mais complexas e livres de meras repetições.
- (iv). Os processos proximais de desenvolvimento não são unidirecionais, ocorrem da predisposição de ambas as partes em iniciar/responder a uma iniciativa de interação.
- (v). Os processos proximais não se limitam à interação interpessoal, que os mesmos podem envolver a interação com objetos e símbolos, através da atenção, exploração, manipulação, elaboração ou imaginação.

A análise de toda esta explicação à volta do **modelo ecológico** e do **modelo bioecológico** (Figura 23) no quadro do exercício de uma atividade profissional esclarece como devemos estar atentos e/ou diagnosticar as características dos profissionais e dos diferentes contextos histórico-temporal, incluindo outras pessoas, objetos, símbolos e os mais diversos tipos e graus de interação que se têm lugar nos ambientes mais imediatos e nos mais remotos, e, conseqüentemente, potenciá-las em fatores moderadores ou de proteção ao burnout.



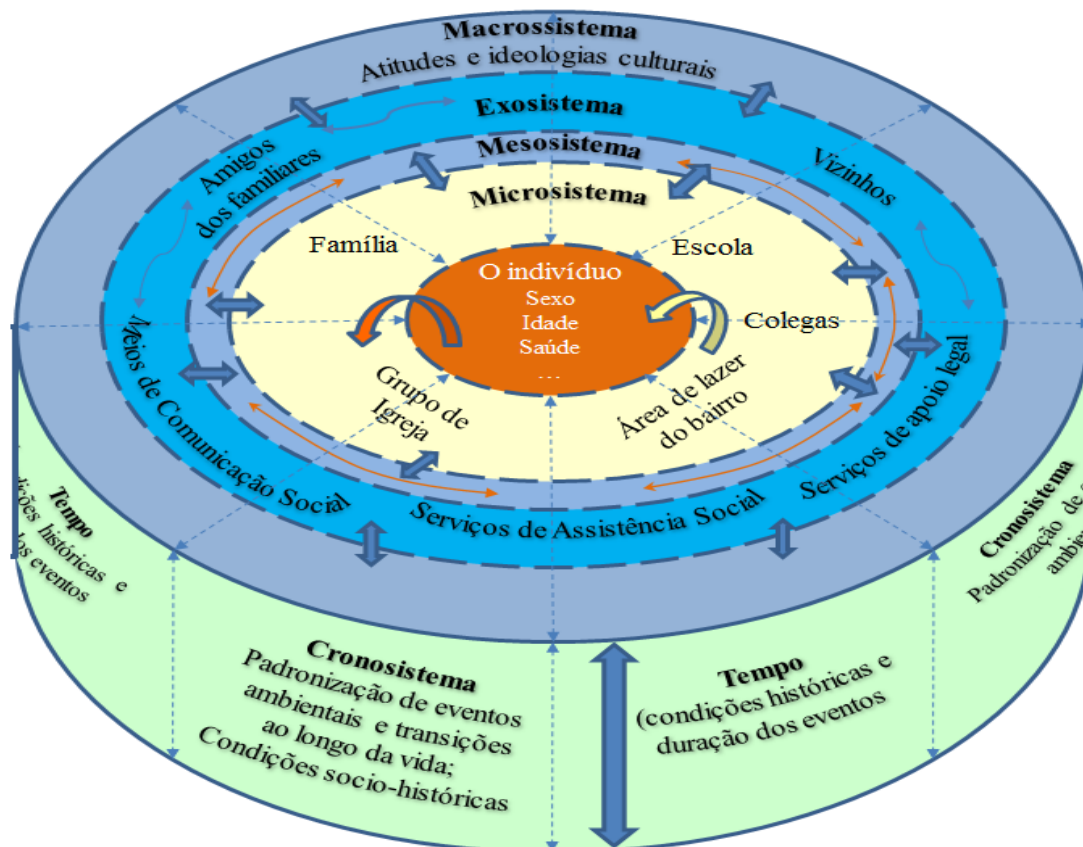


Figura 23 – Modelo bioecológico (Bronfenbrenner, 1999)

À luz do **modelo bioecológico**, o compromisso com o estar atento às características do indivíduo e do ambiente ganha uma importância maior e se revela num aliado na criação de condições favoráveis a um crescimento dos profissionais em sintonia com as exigências que se lhes impõem em matéria do desempenho profissional para fazer face ao ritmo cada vez mais acelerado das inovações tecnológicas e científicas. As instituições têm vindo a ser instadas a criar condições que estimulem o bem-estar físico e mental, o interesse, a motivação, a autoestima, o perfeccionismo positivo dos seus membros, tendo em conta que estes aspetos têm um impacto extraordinariamente significativo no engajamento total que se quer de todos.

O **engajamento** é utilizado para se referir ao firme comprometimento ou compromisso, ao entrosamento, à total entrega, enfim, ao que Kahn (1990) chamou de devoção do/a profissional pela sua área profissional. Kahn (1990) assume o conceito de **engajamento pessoal** como o aproveitamento máximo dos membros da organização no desempenho dos seus papéis ou funções. Adianta que fala-se de engajamento quando as pessoas manifestam uma predisposição total para o exercício das suas incumbências ou funções; são positivamente expressivas a nível físico, cognitivo e emocional ao longo do desempenho das suas funções;

sentem-se devotas do trabalho. Kahn (1990) realça que, pelo contrário, o **desengajamento** ou ausência de empenho consiste num deixar de estar comprometido com as funções ou papéis de trabalho, uma retirada física, cognitiva e emocionalmente durante o desempenho das funções. Mais tarde, Bandura (2002) vem realçar que desengajamento pode centrar-se na redefinição honrosa de comportamentos prejudiciais pela justificação moral, desobrigando-se do imperativo de adequar a sua conduta ou comportamento àquilo que serve de comparação social e linguagem higienizada, pode, entre outros aspetos, levar a pessoa a minimizar o papel que desempenha, ao causar danos por difusão e deslocamento de responsabilidade ou, em alguns dos casos, por minimizar ou distorcer um dano decorrente de ações prejudiciais.

Bandura (2002) acrescenta que o desengajamento pode incluir atitudes desumanas a ponto de responsabilizar as vítimas de maus-tratos. Contudo, Kahn (1990) já tinha explicado que a perceção que as pessoas têm das condições dos contextos de trabalho pode levá-las a engajar-se ou desengajar-se. Na altura o autor procurou identificar as condições psicológicas capazes de explicar as diferenças individuais no que respeita ao engajamento pessoal com o trabalho. Kahn (1992) reitera a sua posição em relação ao engajamento, quando diz que este estado é uma posição vantajosa e positiva, porque as pessoas ficam atentas, conectadas, integradas e focadas no desempenho que se lhes exige dos seus papéis. Porém, alguns autores alertam que o engajamento com o trabalho não pode assumir proporções exageradas, dado que esta atitude pode se revelar como um dos fatores de risco de burnout por excelência.

De entre os autores que consideram o engajamento com a profissão como um aliado do bem-estar físico, psicológico ou mental e emocional do sujeito, jogando, neste caso, a favor da redução do impacto dos fatores de riscos de burnout, merece destaque Maslach e Goldberg (1998) e Schaufeli e Bakker (2003). Para Maslach e Goldberg (1998), o engajamento assenta nas três dimensões de burnout, pese embora, numa perspetiva positiva. Falar de burnout é falar de níveis elevados de exaustão emocional e despersonalização, contrastando ao baixo nível de realização pessoal e profissional; um alto grau de engajamento está diretamente proporcional aos níveis baixos de exaustão emocional e despersonalização.

Sustentam que o estar engajado profissionalmente é evidenciar energia, predisposição mental para participar, comprometimento com os papéis que desempenha, um sentimento de realização, de autoeficácia, o que contrasta totalmente o estado de burnout definido por Maslach e Leiter (1997), quando tinham defendido que burnout representa uma erosão a nível de valores, dignidade, espírito e vontade, enfim, erosão da alma humana.



Vários outros autores definem engajamento como um estado afetivo-motivacional positivo de cumprimento que se caracteriza como um constructo tridimensional constituído por vigor, dedicação e absorção (Bakker, 2014; Bakker et al., 2008; Denton, Newton e Bower, 2008; Guillén e Martínez-Alvarado, 2014; Llorens, Schaufeli, Bakker e Salanova, 2007; Mazzetti, Schaufeli e Guglielmi, 2014; Rich, Lepine e Crawford, 2010; Salanova, Llorens e Schaufeli, 2011; Schaufeli e Bakker e Van Rhenen, 2009; Schaufeli, et al., 2014; Shimazu, Schaufeli, Kamiyama e Kawakami, 2015).

Aliás, em diferentes estudos de Schaufeli (Schaufeli e Bakker, 2003, Schaufeli et al., 2002), o engajamento no trabalho é assumido como o oposto de burnout. Os autores afirmam que, ao contrário dos que sofrem de burnout, os empregados engajados têm um senso de conexão energética e eficaz com suas atividades de trabalho e reconhecem neles próprios a capacidade de lidar bem com as exigências de seu trabalho. De fato, numa análise comparativa entre o engajamento e o burnout (Schaufeli et al., 2002), foi assumido que burnout é caracterizado por uma combinação de exaustão (baixa ativação) e cinismo (baixa identificação), que o engajamento é caracterizado pelo vigor (nível elevados de ativação) e pela dedicação (alto nível de identificação com o que faz), enfim, que o burnout inclui uma reduzida eficácia profissional, enquanto o engajamento inclui a absorção.

Já Rich, Lepine e Crawford (2010) referem que teorizam o engajamento como um total investimento individual do sujeito a nível do desempenho da sua tarefa ou função, como algo que confere uma explicação mais compreensiva das relação do sujeito com o seu desempenho do que com os conceitos bem conhecidos que refletem aspetos relacionados com as características individuais. Salanova, Llorens e Schaufeli (2011) defendem que, quando as pessoas e os grupos sentem-se eficazes, acabam por se sentir, a curto e a longo prazos, envolvidos ou engajados com o seu trabalho e movidos, particularmente, pelo afeto positivo, o que reflete no aumento das horas de atividade, através de altos níveis de esforço, persistência e dedicação. Da mesma forma, defendem que uma relação de reciprocidade semelhante também pode existir entre o afeto positivo e engajamento na atividade. Em jeito de síntese, Salanova et al. (2011) afirmam que, quando os funcionários auto-eficazes se sentem bem no trabalho, eles acabam sendo mais propensos a mostrar um maior interesse para trabalho e isso leva-os, também, a sentir mais motivados e engajados.

Depois de termos feito todas estas reflexões e admitindo que vários estudos, inclusive os mais recentes como o de Guillén e Martínez-Alvarado (2014), consideram o engajamento como o

oposto de burnout ou como um antídoto que pode funcionar tanto no sentido proactivo como reativo no afastamento da síndrome de burnout dos profissionais, continuamos a ter alguma reserva em aceitar que há uma relação significativamente negativa entre a síndrome de burnout e o engajamento. Esta nossa reserva no estabelecimento desta relação entre o engajamento e o burnout é, de certa forma, equiparável à relação que se estabelece entre o ovo e a galinha, uma situação que nos coloca perante um dilema, dado que, pelo menos até hoje, não há certezas absolutas se foi o ovo ou a galinha que apareceu primeiro.

Esta dificuldade decorre da nossa insegurança de que o engajamento ou falta dele, é uma das variáveis com influência direta na emergência de burnout, assim como não somos apologistas de que a falta de engajamento de um/a atleta deve ser entendida como sinal de que este/a está com burnout, nem mesmo perante o risco de ver o burnout como sinónimo de falta de engajamento a nível físico e psicológico. Schaufeli e Bakker (2003) já tinham feito esta observação, através de duas ordens de razão.

Na primeira, chamam atenção que não é plausível esperar que os conceitos de engajamento e burnout se correlacionam perfeita e negativamente. Para ilustrar, apontam que quando um/a funcionário/a não estiver com burnout isso não significa que ele/a esteja engajado/a com o seu trabalho e que, do mesmo modo, quando um/a funcionário/a evidenciar um fraco engajamento com o seu trabalho isso não significa que ele/a esteja com burnout. Na segunda, sublinharam que a relação entre os dois constructos podem não ser empiricamente estudadas, quando medido com o mesmo questionário, reforçando que os dois conceitos podem não ser incluídos em simultâneo um modelo para estudar a sua validade concorrente.

### **3.2 Fatores relacionados com burnout no contexto desportivo**

As causas de burnout no desporto não fogem muito das de outras áreas que envolvem as relações humanas. Obviamente, os principais fatores explicativos do burnout no desporto consubstanciam-se nos três constructos desta síndrome: (i) o esgotamento físico ou emocional, (ii) o sentimento de fraco desempenho ou resultados desportivos e (iii) a desvalorização desportiva. Entretanto, deparamo-nos com um conjunto de fatores específicos, a começar por aqueles que envolvem a dimensão física do/a atleta (dispêndio em demasia da energia, fadiga, cansaço e lesões) e se estendem aos problemas de foro psicológico (fortes pressões ou cobranças mútuas ou em relação a si próprios dos atletas, treinadores, árbitros e de terceiros direta ou indiretamente envolvidos com a formação e/ou desempenho profissional destes),

passando para os fatores desportivos como a monotonia das atividades desenvolvidas e das condições objetivas criadas.

Admitimos que falar de fatores de burnout em atletas não é falar de fatores de burnout em outros profissionais do desporto como os árbitros, treinadores e/ou dirigentes desportivos, apesar de haver aspetos que são comuns a estes diferentes grupos. Por esta razão, separamos a nossa reflexão acerca deste aspeto, o que significa falar de cada caso em particular.

### **3.2.1 Fatores de risco de burnout a nível dos atletas**

As causas de burnout são de origens diversas e transversais tanto no que se refere aos contextos e sujeitos dos quais provêm e a partir dos quais se projetam ao longo do tempo. Essas causas devem ser compreendidas à luz do modelo ecológico (Bronfenbrenner, 1979) ou, mais precisamente, do modelo bioecológico (Bronfenbrenner, 1999), tendo em conta que o crescimento profissional dos atletas está relacionado com as suas características pessoais, bem como com as características dos diferentes contextos ou ambientes nos quais (ou com os quais) interagem os atletas. Vários estudos têm demonstrado que de entre as principais causas de burnout em atletas aparecem os fatores intrínsecos (fatores físicos, psicológicos ou comportamentais). Podemos começar pelos mais antigos, como por exemplo, os referidos por Feigley (1984) – a falta de competências, a dedicação excessiva à modalidade, a preocupação excessiva com a assertividade, o desempenho ou resultados e o agradar aos outros como variáveis fortemente relacionadas com o burnout em jovens ginastas de elite.

Para Smith (1986), burnout no desporto está relacionado com as exigências e o stress excessivos e prolongados. Gould et al. (1996) apontam um conjunto de manifestações físicas como lesões, a dedicação excessiva ao treino (*overtraining*), a fadiga física e falta de energia física, incluindo a perda de apetite, doenças. Para Garcés de Los Fayos e Vives (1997), de entre as principais características individuais, aparecem a falta de habilidade, o recurso a estratégias negativas de enfrentamento, a não adequação das expectativas aos desempenhos, os sentimentos de estar sendo preterido ou afastado e o estilo de vida do/a atleta externo à prática da modalidade desportiva.

Segundo Cohn (1990a), vários estudos consideram que os atletas estão sujeitos a um conjunto complexo de fatores de risco de burnout, mas que os mais frequentes são o excesso

de treino e de jogos ou competição, o excesso de cobrança dos treinadores, pais ou encarregados de educação e do/a próprio/a atleta, no que respeita ao bom desempenho.

Silvério (1995), no estudo que envolveu 148 atletas do triatlo (modalidade desportiva que, numa prova, envolve, em simultâneo o ciclismo, a natação e o atletismo), concluiu que os anos de prática de uma modalidade desportiva têm uma influência direta no burnout, pois o autor concluiu que quanto maior for o número de anos de prática “(...) maior é o ‘desânimo’, a ‘excitabilidade’ e o ‘burnout’ (...)” (p. 137). Silvério (1995) concluiu que a idade tem influência direta no aparecimento de burnout, pois afirma que os atletas mais velhos espelham menor índice de escassez de energia, exaustão, desinteresse e ‘burnout’.

Gould et al., (1996), envolvendo 61 tenistas, concluíram que, entre os principais motivos de abandono desta modalidade desportiva, estava a pressão competitiva, incluindo a subtil pressão dos familiares, a pressão do tempo e a vontade dos próprios atletas em ter uma vida social normal fora do desporto. Neste estudo, o perfeccionismo aparece como um dos principais fatores de burnout. Estes dados são reforçados num outro estudo realizado em 1997 (Gould et al., 1997), dado que os autores afirmam terem identificado três casos de burnout, sendo que no primeiro caso o atleta espelhava altos níveis de perfeccionismo e sobrecarga de treino, no segundo, os traços característicos eram as experiências de pressão dos outros e a necessidade de uma vida social, e no terceiro caso o jogador apresentava o excesso de preparação física acompanhado de metas inadequadas.

Para Garcés de Los Fayos e Vives (2002), de entre as principais causas do burnout aparecem em primeiro lugar as dificuldades de relacionamento do/a atleta com o/a seu/sua treinador/a e se estendem ao excesso de exigências relacionadas com as competições, agravadas, por vezes, pelo défice de habilidades do/a atleta, passando pela monotonia dos treinos, decepção devido às discrepâncias entre as expectativas iniciais e os resultados alcançados. Garcés de Los Fayos e seus colaboradores (Garcés de Los Fayos, 2004; Garcés de Los Fayos e Cantón Chirivella, 2008; Garcés de Los Fayos e Carlín, 2010) preferem falar de três grupos ou categorias de fatores de risco de burnout em atletas. Reconhecem que não é fácil determinar qual dos três grupos de variáveis (variáveis de índole familiar e social, variáveis de índole pessoal e variáveis de índole desportivo) tem um impacto maior sobre a origem de burnout, pois são mais apologistas de que a confluência destes três grupos contribui grandemente para o estado extremo de burnout, alterando o comportamento do/a atleta.

Um outro fator que, segundo alguns estudos, exerce grande influência no aparecimento de casos de burnout, particularmente quando acontece de forma muito precoce, é a aposta na especialização do/a atleta. O/a atleta é colocado/a a praticar uma única modalidade desportiva, ou ocupar uma posição específica dentro do campo, quando se trata de modalidade desportiva coletiva, ou, ainda, ser um/a corredor/a talhado/a especificamente para as corridas de 100m/200m/400m/1500m (Baker, 2003; DiFiori et al., 2014; Henschen, 1998; Malina, 2010; National Association for Sport and Physical Education, 2010; Wiersma, 2000).

Vários pesquisadores e organismos internacionais têm desencorajado a especialização desportiva, particularmente nas primeiras fases de formação. Este desencorajamento é feito por autores e organismos que estão conscientes das diferentes fases que envolvem a formação, por reconhecerem que não se pode já na fase de oportunidade ou na da deteção exigir do/a atleta aquilo que se exige nas fases posteriores como a seleção, a promoção, a exposição ou, inclusive, a comercialização (Fraser-Thomas e Côté, 2006, Paoli, 2007; Paoli, Da Silva e Soares, 2008). Wiersma (2000) alerta que a especialização pode comprometer a socialização e o desenvolvimento psicológico do/a atleta, reduzindo, grandemente, o aproveitamento das oportunidades de crescimento em matéria de habilidades sociais como a cooperação, as condutas socialmente aceitáveis. Reforça que, nestes casos, o desporto, ao invés de servir como meio de promoção das habilidades sociais, contribui para o isolamento do/a atleta.

Fraser-Thomas e Côté (2006) assumem que, para uma devida atenção em relação a três potenciais benefícios, a prática de uma modalidade desportiva confere aos jovens, (i) a saúde física, (ii) a aquisição de habilidades motoras e (iii) o desenvolvimento psicossocial. Reforçam que é preciso uma aposta em programas que estimulem estes três benefícios em simultâneo, ao invés de focar em um ou dois em detrimento de outro/s.

Este mesmo entendimento tem a National Association for Sport and Physical Education (2010) que, no artigo intitulado *Guidelines for Participation in Youth Sport Programs: Specialization Versus Multiple-Sport Participation*, apesar de reconhecer que a especialização em uma única modalidade desportiva organizada e competitiva, desde a tenra idade é uma questão controversa, assume que submeter os jovens com menos de 15 anos de idade, durante todo o ano, a um programa de especialização relacionado com uma única modalidade, pode aumentar os riscos associados ao desenvolvimento do que produzir recompensas. Acrescenta este organismo que o desenvolvimento físico, psicológico e social é

muito mais provável ocorrer quando os jovens participam em várias modalidades desportivas e atividades físicas informais durante a infância e início da adolescência.

O excesso de treino e de jogos ou competição é, também, apresentado por vários autores como um dos fatores de burnout, sem esquecer que estes são, também, apontados como uma das principais causas de lesões musculoesqueléticas. De acordo com o Manual Merck (2009), de uma forma geral, em vários casos uma lesão a nível do desporto resulta de métodos de treino incorretos, de movimentos repentinos, acabando por afetar os tecidos.

As lesões de origem traumática (decorrentes de um contato direto do/a atleta com outro/a atleta, com a superfície ou a própria bola) ou de sobrecarga (excesso de exercícios, treinos ou competições), incluindo os diferentes graus (leve, moderado e grave), condicionam a longevidade do exercício profissional dos atletas, uma vez que levam-nos a estar afastados, em alguns casos, a um período prolongado, conforme os resultados de vários estudos (Carazzato, 2013; Carazzato, Campos e Carazzato, 1992; Cohen, Abdalla, Ejnisman e Amaro, 1997. De Haven, Lintner, 1986; Ferretti et al., 1998; De Carvalho, 2013; De Mello, Da Silva e José, 2007; Fernandes, Pedrinelli e Hernandez, 2011; Hell e Sconle, 1985; Hensel, Perroni, Leal Jr., 2008; Simões, 2005; Sonne-Holm e Sorensen, 1980).

As cobranças ou exigências excessivas para um melhor desempenho do/a atleta feitas pelos diferentes sujeitos direta ou indiretamente envolvidos com a modalidade desportiva, incluindo, neste caso, o/a próprio/a atleta, é um outro fator de risco de burnout.

Estudos recentes reiteram essas perspectivas e trazem novidades. Bara Filho e Guillén (2008) partem do pressuposto que “o abandono da prática esportiva entre jovens é frequente devido a uma maior instabilidade física, psicológica e social” (p. 293). Todavia, concluíram que há diferenças significativas entre os motivos de abandono apontados pelos ex-atletas de modalidades individuais e os apontados pelos atletas de modalidades coletivas. Acrescentaram que entre os 14 fatores mais apontados pelos inquiridos, aparecem os estudos, a falta de tempo para amigos/namoro/lazer e os outros interesses a ocuparem, respetivamente a primeira, a segunda e a terceira posição com 34%, 17,5% e 16%.

Coincidência ou não, esses fatores evidenciam desvalorização da modalidade desportiva da parte desses atletas, enfim, um alibi para a fuga ou afastamento, uma atitude de indiferença em relação à modalidade que praticava, conforme defendera Raedeke (1997). Na quarta posição, aparecem problemas com o treinador juntamente com a monotonia dos treinos



e lesões ou problemas de saúde, com 13,6% cada, perfazendo um total de 40,8% das frequências. Não é por acaso que o reconhecimento da importância dos treinadores para a performance e o bem-estar físico e psicológico do/a atleta ficou particularmente evidenciado na forma como De Los Fayos e Vives (2002) conceptualizam burnout.

As tendências agressivas do/a atleta vêm sendo, também, apontadas como uma das principais causas individuais de burnout e abandono da modalidade (Pelegrín, 2001 e 2002; Pelegrín e Garcés de Los Fayos, 2007 e 2008; Sáenz, Gimeno, Gutiérrez e Garay, 2012). Estes autores definem o comportamento agressivo e/ou violento que ocorre em contextos desportivos como um conjunto de pensamentos, atitudes e comportamentos expressos de forma inadequada e envolvendo uma série de respostas que beliscam os valores ético-desportivos como as regras, o respeito, a consideração pelos outros pela modalidade desportiva, o (auto)controlo e em extensão o desportivismo.

Já Carlín (2014) aponta os baixos níveis de autoestima e/ou motivação ou amotivação, a identidade atlética, o perfeccionismo (negativo), o género ou sexo do/a atleta e as influências dos aspetos considerados pelo/a atleta como mais significativo. O'Rourke et al. (2014), na análise da importância da motivação no desempenho de 238 nadadores com idades compreendidas entre 9 e 14 anos, constataram que a motivação dos treinadores tem mais impacto do que a motivação que os atletas recebem dos seus respetivos pais ou da família.

Todavia, de entre as características pessoais que têm aparecido com muita frequência nos estudos sobre burnout no âmbito desportivo, duas têm sido destacadas: o **perfeccionismo** e o **engajamento**. Isso acontece pelo fato de ambas contribuírem para o consenso e dissenso entre os investigadores no que toca à abordagem das mesmas em que se exige a tomada de posições se são fatores de burnout ou, pelo contrário, fatores moderadores ou de proteção do/a atleta contra o burnout. Entretanto, por agora, preocupa-nos concentrar no perfeccionismo que tem sido apontado como uma das características pessoais com um risco de burnout elevado.

Os perfeccionistas são autocorretivos, procuram falhar o menos possível; por isso assumem níveis altos de desempenho. Atletas com comportamentos perfeccionistas estão mais sujeitos ao burnout (Flett, Hewitt e Hallett, 1995; Zhang, Gan e Cham, 2007; Chen, Kee, Chen e Tsai, 2008; Oliveira, Carmo, Cruz, Brás, 2012; Stoeber e Otto, 2006; Stoeber e Rennert, 2008; Appleton, Hall e Hill, 2009; Hill, Hall, Appleton, e Murray, 2010; Taris e Schaufeli, 2010; Childs e Stoeber, 2012; Appleton e Hill, 2012; Balbim, Nascimento Jr. e Vieira, 2013).



Para os autores que defendem que ser perfeccionista não é, de todo, negativo, importa diferenciar o perfeccionista positivo (ou normal) do perfeccionista negativo (ou mal adaptado/neurótico) (Chen, Kee, Tsai, 2012; Frost, Marten, Lahart, e Rosenblate, 1990; Hamachek, 1978; Hewitt e Flett, 1991; Slade, e Owens, 1998; Stoeber e Otto, 2006). Nestes estudos, perfeccionismo positivo diz respeito às cognições e aos comportamentos que são direcionados para a realização de determinadas metas de alto nível para obter resultados positivos. O/a perfeccionista positivo é impulsionado pelo reforço positivo e pelo desejo de sucesso. Para Slade e Owens (1998), um perfeccionista positivo difere de um perfeccionista negativo em termos de abordagem, de metas, do envolvimento com o seu próprio autoconceito, de afinidades emocionais e da promoção de uma convivência.

Um atleta perfeccionista negativo é aquele cujos comportamentos e cognições, pese embora direcionadas para a realização de determinadas metas de alto nível, visam evitar as consequências negativas. É um sujeito impulsionado por um reforço negativo, pelo medo do fracasso. Há um maior consenso de que a diferença crucial reside no fato de os perfeccionistas normais sentirem-se contentes e satisfeitos, quando atingem os padrões por eles definidos, o que não acontece com os perfeccionistas neuróticos, pois estes últimos nunca sentem-se completamente satisfeitos com o seu desempenho.

O perfeccionismo é um constructo multidimensional e pode, por um lado, assumir contornos positivos decorrentes da sintonia entre os altos níveis de exigências que o/a atleta estipula para o seu desempenho e a satisfação pessoal perante as conquistas, ou, por outro, assumir contornos negativos nos casos em que o/a atleta evidencia características pessoais pautadas por uma postura exageradamente crítica em relação ao seu próprio desempenho, acabando por sofrer de ansiedade, stress, depressão ou sintomas depressivos, burnout, entre outras experiências patológicas (Balbim, Nascimento Júnior e Vieira, 2013; Frost e Henderson, 1991; Frost et al. 1990; Fedewa, Burns e Gomez, 2005; Gould et al., 1996; Hamachek, 1978; Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan e Mikail, 1991; Schwenke, 2012; Stöber, 1998; Stoeber e Otto, 2006; Terry-Short, Owens, Slade, e Dewey, 1995; Vilela, 2014). Stoeber e Otto (2006) advogam que encontraram evidências que comprovam que os perfeccionistas saudáveis apresentam níveis mais elevados de características positivas, em comparação com os perfeccionistas doentes e os não perfeccionistas.

Comparando os dois tipos de perfeccionismo, a nível de semelhanças, ressalta-se o fato de, quer num quer noutro caso, se verificar que o sujeito estabelece para si mesmo padrões

elevados de desempenho. Em termos de dissemelhanças, merecem destaque, por um lado, o fato de, em alguns estudos, o perfeccionismo aparecer como um constructo unidimensional, abarcando apenas os aspetos intrapessoais (Burns, 1980) e noutros como um constructo multidimensional. Neste último grupo encontramos a perspetiva de Hewitt e Flett (1991) e Flett, Basser, Davis e Hewitt (2003) que assumem o perfeccionismo como um constructo com três dimensões (o perfeccionismo auto-orientado, o perfeccionismo orientado e o perfeccionismo socialmente prescrito) ou, ainda, a perspetiva de Frost, Marten, Lahart, e Rosenblate, (1990) que definem o perfeccionismo com um constructo de seis dimensões: (i) a preocupação com o não cometer erros, (ii) os padrões pessoais, (iii) as expectativas dos pais, (iv) a crítica parental, (v) as dúvidas sobre ações e (vi) a organização.

Frost et al. (1990), apesar de assumirem que a preocupação excessiva com o não cometer erros consiste na principal dimensão do perfeccionismo, concluíram que as outras cinco dimensões são importantes para se perceber os contornos do perfeccionismo. Apuraram que o perfeccionismo e algumas das suas subescalas foram correlacionados com uma grande variedade de sintomas psicopatológicos e que há uma associação entre o perfeccionismo e a procrastinação ou tendência ou vontade para deixar (ou adiar) as coisas para depois.

A maioria dos estudos sobre perfeccionismo defende que os altos níveis de preocupação em não cometer erros ou falhas à frente de outras pessoas estão entre as principais causas de burnout. Frost e Henderson (1991) concluíram que os atletas, que evidenciaram uma preocupação elevada com erros, relataram mais ansiedade e menos autoconfiança com o desporto, chegando a exibir uma orientação para o fracasso desportivo, a reagir negativamente aos erros, a relatar pensamentos pouco positivos nas 24 horas que antecederiam a competição.

Apesar de admitirmos que as características perfeccionistas, particularmente quando assumem contornos exagerados ou doentios, podem contribuir para o aparecimento de casos de burnout, entendemos que essas mesmas características não atuam isoladamente, pois acabam sempre por estar associadas a outros fatores de risco, sejam estes riscos pessoais ou ambientais, sejam todos aqueles que já tivemos a oportunidade de referir ou vários outros veiculados ou que virão mais tarde a ser associados, a nível da literatura científica.

A par das características do foro pessoal do/a atleta, vários autores têm apontado um conjunto de outros fatores que o/a conduzem ao burnout. Vealey, Armstrong, Comar e Greenleaf (1998), ao averiguarem a experiência de burnout em atletas e treinadores,

constatarem que burnout nos treinadores estava fortemente relacionado com o estilo percebido, que o estilo percebido evidenciou-se como um preditor de burnout em atletas. Concluíram, ainda, que a ansiedade dos atletas e o estilo do treinador estavam relacionados. Vários outros estudos dão-nos conta da relação entre burnout nos atletas e os estilos de liderança, embora não exatamente de dirigentes mas sim de treinadores (Chelladurai e Saleh, 1978 e 1980; Harris e Ostrow, 2008; Price e Weiss, 2000; Vealey, Armstrong, Comar e Greenleaf, 1998).

Estamos a falar de estudos que ofereceram evidências empíricas de que o estilo autocrático tende a aumentar o número de casos de burnout em atletas, quando comparado com o estilo democrático. Price e Weiss (2000) concluíram que atletas adolescentes do sexo feminino que evidenciaram maior nível de ansiedade e burnout foram aquelas que consideraram que os seus treinadores tinham menos instrução, apoio social, feedback positivo e comportamentos democráticos a nível das decisões que tomavam e, em contra partida, maior comportamento autocrático ou ditatorial. Weinberg e Gould (2001) apontam que a interferência e/ou pressão por parte dos órgãos administrativos e das famílias para vencer estão entre as principais variáveis explicativas do stress nos treinadores, mesmo quando esta pressão é, de certa forma, camuflada ou acobertada pela indiferença.

Harris e Ostrow (2008) envolveram os treinadores e os atletas na análise das relações entre estilos de tomada de decisão dos treinadores e burnout entre os treinadores e atletas, bem como a influência do género no burnout; constatarem que há uma relação significativa entre burnout em atleta e o estilo autocrático dos treinadores. Verificaram uma relação inversa significativa entre burnout nos atletas e o estilo democrático e que os resultados mais significativos registaram-se a nível da relação entre o estilo democrático, a exaustão física e emocional e a desvalorização pela modalidade desportiva. Enfim, Zardoshtian, Hossini e Mohammadzade (2012), com o objetivo de verificar a existência da relação entre os estilos de liderança de treinadores com a autodeterminação e o nível de burnout em 144 jogadores iranianos de voleibol feminino da elite, concluíram que a autodeterminação e o burnout dos jogadores estão correlacionados com os estilos de liderança dos treinadores.

#### 3.2.1.1 Fatores de risco de burnout em treinadores

Os fatores de risco de burnout em treinadores são diversos e complexos e isso se deve às características intrapessoais dos treinadores e às características dos ambientes, incluindo a complexidade de funções exercidas por estes profissionais (Caccese e Mayerberg, 1984;

Hjalm, Kentta, Hassmenan e Gustafsson, 2007; Kelley e Baghurst, 2009; Koustelios, 2010; Malinauskas, Malinauskiene e Dumciene, 2010; Vealey, Udry, Zimmerman e Soliday, 1992).

Este cenário está documentado desde os estudos mais antigos como o de Caccese e Mayerberg (1984) que sustenta que um treinador é muitas das vezes contratado para cumprir, em simultâneo, um conjunto diversificado de papéis, a começar pelos mais virados para imposição da disciplina no seio da equipa e dos atletas e se estende à assunção da figura paterna/materna, passando pelo papel de psicólogo e/ou de interlocutor junto dos órgãos de comunicação social. Os estudos mais recentes corroboram esta posição. Hjalm et al. (2007) defendem que os treinadores aparecem como profissionais que assumem vários papéis mais voltados para a administração como a planificação de viagens do/a atleta ou da equipa no seu todo, a captação de recursos e a gestão de relacionamentos a nível da sua equipa técnica, a nível desta com os atletas e com os órgãos da comunicação social, o que contribui para o reforço dos fatores stressores e, em última instância, para a emergência de burnout.

Mesmo reconhecendo que estas funções têm muito a ver com o contexto histórico-temporal em que surgiu a figura do treinador, dado que esta apareceu no contexto de negócio nos finais dos anos 1970 (Brock, 2009), a verdade é que os treinadores sentem-se obrigados a assumir desde o papel de formador, motivador ou conselheiro até o papel de gerente ou administrador, passando, naturalmente, pelo principal que é o de treinador, de preparador físico, tético, tático e mental dos atletas, tornando-os num dos grupos de profissionais com um alto risco de burnout. Estamos a falar de funções que contribuem para o aumento do nível de stress, chegando, às vezes, ao nível extremo, o chamado stress crónico, o qual, para autores como Smith (1986), apresenta-se como um dos principais fatores de burnout. Capel et al. (1987) afirmam que o conflito de papéis e a ambiguidade do cargo foram as duas únicas variáveis consistentemente relacionadas ao burnout.

São vastos os fatores de burnout em treinadores; importa diferenciar os de ordem pessoal dos de ordem contextual. Nos fatores pessoais destacam-se a **ansiedade**, tomando como referência os resultados de vários estudos (Bocchini, Morimoto, Rezende, Cavinato, Da Luz, 2008); Brandão, Agresta e Rebutini, 2002; Brandão, Casal, Machado, Rebutini, Agresta, e Ribeiro, 2004; Holt e Neely, 2011; Jones e Swain, 1995; Jones, Hanton e Swain, 1994; Neil, Hanton, Mellalieu e Fletcher, 2011; Vealey, Udry, Zimmerman e Soliday, 1992).

O entendimento de que a ansiedade tem contornos bastante negativos na vida dos profissionais reúne um significativo consenso entre os investigadores. Acreditamos que um contributo importante neste sentido foi o desenvolvimento da *State-Trait Anxiety Inventory* (*Self Evaluation Questionnaire, STAI*) por Gaudry, Vagg e Spielberger (1970).

O **sexo** é uma outra variável que aparece frequentemente como um preditor de burnout, pese embora as polémicas ou contradições a volta desta conclusão. Isso porque, se por um lado há estudos que apontam que os níveis de ansiedade ou de burnout normalmente verificados a nível dos indivíduos do sexo feminino são mais elevados do que os níveis de ansiedade ou de burnout registados no seio dos indivíduos do sexo masculino (Caccese e Mayerberg, 1984; Kelley, Eklund e Ritter-Taylor, 1999; Kelley e Baghurst, 2009; Lee e Cremades, 2004; Olanrewaju e Chineye, 2013; Pastore e Judd, 1993); por outro, outros estudos apontam no sentido contrário, ou seja, que o burnout está mais presente nos treinadores do sexo masculino do que nos do sexo feminino (Harris, 2005; Kelley, 1994)

Caccese e Mayerberg (1984), no estudo que envolveram 231 treinadores (138 do sexo masculino e 93 do sexo feminino), concluíram que o stress percebido por ambos os grupos (masculino e feminino) se registou a nível das três dimensões burnout, bem como que os treinadores, de uma forma geral, evidenciaram níveis moderados a elevados níveis de exaustão emocional, apesar de níveis baixos a moderados de despersonalização e realização pessoal.

Olanrewaju e Chineye (2013), envolvendo 130 especialistas, responsáveis pelo treino ou atualização de profissionais de diferentes áreas da saúde, partindo do pressuposto de que o sexo exerce uma forte influência a nível de burnout, seja na perspetiva global, seja a nível das três dimensões de forma isolada, confirmaram 3 das suas 4 hipóteses: (i) haverá uma diferença significativa a nível de exaustão emocional dos profissionais de saúde, quando comparados em função do sexo; (ii) haverá uma diferença significativa a nível da desumanização dos profissionais de saúde, quando comparados em função do sexo; (iii) haverá uma diferença significativa a nível do reduzido sentimento de realização pessoal dos profissionais de saúde, quando comparados em função do sexo; (iv) haverá uma diferença significativa na pontuação de burnout global de trabalhadores de saúde ao longo de gênero.

Já Kelley (1994), na investigação que contou com a participação de 249 treinadores de basebol e softbol (131 do sexo masculino e 118 do sexo feminino), concluiu que os resultados apoiaram parcialmente o modelo. Explica que o nível de stress percebido pelos treinadores é

semelhante entre os dois sexos (masculino e feminino) e que isso acontece a nível das três dimensões de burnout. Enfim, afirma que os treinadores, de uma forma geral, deram mostras de se enquadrarem nos níveis de burnout que vão de moderado a elevado, de exaustão emocional e níveis baixos a moderados de despersonalização e realização pessoal.

Para este mesmo sentido apontam os resultados do estudo de Harris (2005), no qual conclui não haver diferença significativa a nível do burnout, quando os níveis de burnout dos 36 treinadores participantes do estudo foram comparados, bem como os resultados do estudo de Bradford (2006) que, envolveu 620 treinadores de escalões de formação nas diversas modalidades (basebol, futebol, softbol, golfe, natação, entre outros). Bradford (2006) concluiu que não registou uma diferença significativa a nível dos índices de burnout entre treinadores do sexo masculino e treinadores do sexo feminino e que este cenário diz respeito tanto aos índices globais de burnout como aos índices de burnout de cada uma das três dimensões.

Outra variável importante no estudo de burnout em treinadores é o **perfeccionismo**, constructo este que, segundo Frost et al. (1990), não reúne o consenso a nível da definição, apesar de se reconhecer que no âmbito da sua teorização já havia um modelo explicativo como um constructo multidimensional, que envolve, em primeira instância a preocupação excessiva com cometer erros, entendida como a dimensão principal, e outras cinco dimensões: padrões pessoais, criticismo parental, dúvidas acerca das ações, expetativas parentais e organização. Frost et al. (1990) alegam que o perfeccionismo e algumas de suas subescalas apresentaram correlação com uma grande variedade de sintomas psicopatológicos e que, também, se registou uma associação entre o perfeccionismo e a procrastinação.

Um ano mais tarde, Hewitt e Flett (1991) propuseram um outro modelo explicativo do perfeccionismo, conservando o carácter multidimensional, embora numa perspetiva mais reduzida. Para Hewitt e Flett (1991) o perfeccionismo inclui duas dimensões: o pessoal e o social. Explicam que ambas contribuem para níveis graves de psicopatologia. Assumem o perfeccionismo como um constructo tridimensional: (i) perfeccionismo auto-orientado, (ii) perfeccionismo voltado para os outros e (iii) o perfeccionismo socialmente prescrito.

Apesar de outras propostas que depois foram surgindo (*The positive and negative perfectionism scale*, Terry-Short et al., 1995; *Almost Perfect Scale-Revised – APS-R*, Slaney, Ashby, e Trippi 1995; Slaney, Rice, Mobley, Trippi e Asby, 2001), merece destaque a proposta de Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente e Kenned (2004), tendo em conta que, baseando-se



nas contribuições dos modelos anteriores (MPS, Frost, Marten, Lahart e Rosenblatt, 1990; Hewitt e Flett, 1991), sugeriram um outro modelo de perfeccionismo com oito dimensões.

Hill et al. (2004) afirmam que os resultados de três estudos realizados permitem-lhes descrever as propriedades psicométricas do Inventário de Perfeccionismo (*Inventory Perfectionism*) e assegurar as evidências da validade deste instrumento com oito dimensões que se consubstanciam em dois componentes principais: Perfeccionismo consciente, entendido como “(...) uma forma adaptativa e saudável de perfeccionismo”, e perfeccionismo auto-avaliativo que diz respeito a (...) uma forma desadaptativa de orientações perfeccionistas, mais associada às avaliações e percepções de ameaça e à falta de recursos de ‘coping’ em situações de stress” (Cruz, Varela e Cabanelas, 2010, p. 1927).

Segundo Hill (2004), por um lado, a componente perfeccionismo consciente (*conscientious perfectionism*) inclui quatro fatores: organização (8 itens), aposta na excelência (6 itens), planeamento ou planificação (das atividades dos planos de jogo) (7 itens) e altos padrões para os outros (7 itens), por outro lado, a componente *perfeccionismo auto-avaliativo/auto-matricial* envolve os outros quatro fatores: ruminação (7 itens), necessidade de aprovação (8 itens), preocupação com os erros (8 itens) e pressão dos pais percebida (8 itens). De referir, ainda, que, apesar destas separações, Hill et al. (2004) afirmam terem encontrado uma correlação positiva forte entre os dois fatores.

Hill et al. (2004) propõem novas pesquisas, visando, por exemplo, analisar as relações mais complexas entre perfeccionismo e uma ampla gama de constructos relacionadas com a personalidade, a psicopatologia e o bem-estar psicológico. Alertam, inclusive, que, embora algumas dimensões ou subescalas do perfeccionismo possam revelar-se como positivas e linearmente associadas com os resultados negativos (por exemplo, depressão, ansiedade), enquanto outros possam evidenciar-se como positiva e linearmente relacionada com resultados positivos (felicidade, bem-estar), as diversas dimensões do perfeccionismo (e até mesmo o maior fator de ordem) pode estar associada não linearmente com estes resultados.

Esta conclusão, a priori, oferece-nos indicadores que nos permitem aferir o porquê da proliferação dos modelos explicativos do perfeccionismo e das respetivas escalas de avaliação, explica o porquê da falta de consenso a nível dos reais efeitos do perfeccionismo ou, se preferirmos, da personalidade perfeccionista, bem como a própria falta de consenso quanto a se se pode considerar o perfeccionismo como algo positivo ou, em alternativa, como algo



negativo para o desempenho profissional e satisfação pessoal (Soeber, 2011). Enfim, espelha a dificuldade de se antever os resultados quando o sujeito investigado é o comportamento humano como é o caso dos treinadores ou outros profissionais do desporto.

Apesar desta dificuldade, alguns estudos evidenciam a correlação entre o perfil perfeccionista e a pré-disposição para burnout dos treinadores. Estamos a referir-nos aos treinadores cuja personalidade evidencia traços de perfeccionismo auto-avaliativo/auto-matricial. Tashman (2005) envolveu 177 treinadores, sendo 101 treinadores principais e 76 treinadores assistentes e que, em função do sexo se subdividem em 114 do sexo masculino (64%) e 63 do sexo feminino (36%). Para a autora, os treinadores, à semelhança de outros profissionais diretamente envolvidos com uma ou outra modalidade de alto rendimento, estão sujeitos ao risco de burnout devido à sua personalidade.

Merece destaque o fato de Tashman (2005) ter assumido que os resultados do estudo fornecem uma melhor compreensão da relação entre perfeccionismo e burnout em treinadores. A autora afirma que os resultados oferecem evidências de que a relação entre perfeccionismo e stress percebido foi significativa para três das dimensões do perfeccionismo auto-avaliativo (preocupação sobre erros, percepção da pressão parental, e ruminação), o que vem reiterar as conclusões do estudo de Beiling, Israel e Antony (2004). Concluiu que o perfeccionismo auto-avaliativo e stress percebido e o burnout foram significativos para ambas as amostras (treinadores principais ou assistentes), alegando que isso prova que o perfeccionismo auto-avaliativo e stress percebido ajudam a prever os níveis de burnout dos treinadores.

Reforça que os índices de perfeccionismo auto-avaliativo e stress percebido têm, igualmente, forte influência no burnout, ou vice-versa. O que é o mesmo que dizer que os treinadores que experimentam mais preocupação com os erros, necessidade de aprovação, pressão parental percebida e ruminação, têm por tendência fazer avaliações mais negativas do stress, experienciar níveis mais elevados de exaustão emocional e despersonalização e, em contrapartida, tendem a alcançar níveis mais baixos de realização pessoal.

Este estudo vem reforçar que os treinadores enfrentam uma série de desafios, frustrações, conflitos e tensões, com agravante destes fatos serem muitas vezes subestimados. Vealey et al. (1992), há mais de duas décadas, tinham alertado que os treinadores são os potenciais candidatos ao burnout, porque o trabalho que realizam apoia-se e muito na interação interpessoal, na interação com os outros em ambientes socialmente avaliadores e avaliados e

que, muitas vezes, são altamente stressantes e exigentes. Raedeke, Granzik e Warren (2000) chegaram a desdramatizar este cenário, alertando que vários estudos têm demonstrado que o stress crónico não é suficientemente capaz de conduzir o indivíduo ao burnout.

Já Tashman (2005) advoga por uma atitude de vigília, em relação aos sintomas de burnout que os treinadores possam apresentar e que, para tanto, pode ser mais apropriada examinando as suas programações diárias, as perceções que têm sobre o tempo que gastam na preparação de atividades de treinos e as perceções que os membros da sua família têm sobre o tempo que os treinadores dedicam nas atividades de preparação e realização de treinos. Amarantidou e Koustelios (2009) dão razão a Tashman (2005), chamando a atenção que o burnout conduz o/a treinador/a ao baixo desempenho, a um baixo autoconceito, a uma reduzida expectativa sobre o seu papel, a ponto de pensar seriamente em abandonar o seu trabalho.

#### 3.2.1.2 Fatores de risco de burnout nos árbitros

Philippe, Vallerand, Andrianarisoa e Brunel (2009) afirmam que, se por um lado, os atletas têm sido os mais preferidos pela comunidade científica que se interessa por estudos sobre burnout no desporto, por outro, os árbitros são os profissionais que menos têm merecido atenção. Acrescentam que os árbitros têm sido negligenciados, apesar de, à luz das leis do desporto organizado, serem um dos sujeitos indispensáveis e cujo comportamento pode ter um impacto positivo ou negativo no comportamento dos jogadores e na verdade desportiva.

Este limitado interesse pelo estudo do burnout nos árbitros, que ainda se verifica, deve-se ao desconhecimento ou à fraca importância atribuída aos estudos realizados há já alguns anos, entre os quais o de Weinberg e Richardson (1990), no qual os autores definem burnout em árbitros do desporto como a dificuldade para se concentrar, acompanhada de uma atitude negativa face ao trabalho, à família e à vida, bem como face a todas as situações em que estes profissionais se mostram incapaz de lidar com a qualidade psicológica que lhes é exigida.

Rainey e Carroll (1999) avançam que pesquisas têm indicado que o conflito interpessoal, o medo de danos físicos, a pressão do tempo e questões de desempenho são fontes de stress para os funcionários do desporto. Acrescentam que burnout em agentes desportivos está consistentemente relacionado com questões de desempenho, pressão, *timings* e conflitos interpessoais. De acordo com Rainey e Hardy (1999), no estudo que envolveu 682 árbitros de rugby, os resultados vieram a reforçar as conclusões de que os conflitos interpessoais e as

pressões de tempo são, por um lado, duas fontes comuns de stress entre os árbitros e os demais oficiais do desporto e, por outro, como fatores relacionadas com as suas experiências de burnout. Um estudo envolvendo 721 árbitros de basquetebol, Rainey e Carroll (1999) chegaram, praticamente, às mesmas conclusões, salvo algumas diferenças. As diferenças prendem-se com o número de fatores, pois, à par dos conflitos interpessoais, das pressões do tempo, aparece o medo de danos físicos. Todos têm uma influência direta no desempenho profissional dos árbitros e se apresentam como as principais fontes de stress nos árbitros.

Num estudo que envolveu 247 árbitros e juízes de 21 modalidades desportivas diferentes e cujo propósito foi inventariar as características mais importantes para o desempenho da arbitragem, Guillén e Jiménez (2001), concluíram que, de um universo de 31 características, as 10 primeiras posições foram ocupadas por: (i) conhecimento das regulamentos, (ii) imparcialidade, (iii) saber aplicar o regulamento, (iv) igualdade no tratamento dos atletas, (v) honra, (vi) pontualidade, (vii) confiança em si mesmo, (viii) objetividade no juízo das situações, (ix) espírito de responsabilidade, (x) ser respeitador. Entretanto, concordamos com Guillén e Jiménez (2001), quando afirmam que, independentemente da questão de posição, o mais importante é que qualquer uma das características constantes do questionário é considerada importante para um bom desempenho a nível da arbitragem e fundamental para a formação dos árbitros.

Contudo, Martín (2006) alerta que é importante diferenciar as características que são mais importantes num árbitro principal das que são mais importantes num juiz de linha ou árbitro auxiliar. No estudo que envolveu 73 árbitros de judo com o propósito de apurar sobre as características que são mais importantes nos árbitros desta modalidade, recorrendo ao instrumento desenvolvido por Guillén e Jiménez (2001), Martín (2006) chegou a conclusões interessantes que apontam para diferenças quantitativas e qualitativas na perceção dos dois grupos (árbitros principais e árbitros auxiliares). Para o cálculo das diferenças quantitativas, o autor, apoiando-se nas referências de Jodoin e Gierl (2001), sublinha que a medida do tamanho do efeito ( $d$ ) é: um valor de ' $d$ ' inferior 0,25 (diferença ligeira), entre 0,25 e 0,75 (diferença moderada) e acima de 0,75 (diferença acentuada). Nestes moldes, concluiu que, das 31 características, em apenas 6 (seis), verificou-se uma diferença pequena na ênfase dada por ambos os grupos, em 15 notou-se uma diferença moderada e no caso dos restantes 10 ficou patente uma diferença acentuada (p. 32).

Esta advertência em relação às diferenças faz todo o sentido, quer pelas conclusões chegadas por Martín (2006), quer por resultados de outros estudos, envolvendo modalidades desportivas, contextos socioculturais entre outros aspetos completamente distintos. Isto está presente num estudo mais recente, envolvendo 103 árbitros da primeira liga de futebol iraniano. Os resultados do estudo de Jamali e Jabari (2014) apontam, de certa forma, para o sentido contrário das conclusões chegadas por Rainey e Carroll (1999), uma vez que estes, apesar de terem concluído que os resultados evidenciam que o burnout teve uma correlação positiva com o confronto, o conflito interpessoal e de papéis, apuraram que não se registou a correlação entre burnout e jogo de pressão, medo do fracasso e das pressões de tempo.

Enfim, diremos que, como os atletas, os treinadores, os árbitros desempenham uma tarefa importante no desporto organizado e, muitas das vezes, ingrata, devido às dificuldades que se lhe colocam aos jogadores dentro do campo, através de condutas que não abonam o desporto (recurso à agressividade na disputa dos lances, desacatos às decisões dos árbitros, agressões físicas e verbais, à prática de antijogo, às críticas intempestivas e insultos), às dificuldades colocadas pelos treinadores, dirigentes, adeptos e comentadores desportivos dentro e fora dos recintos desportivos e através dos meios de comunicação social.

### **3.2.2 Fatores de proteção contra burnout no desporto**

O cenário, envolvendo os fatores de risco de burnout, retratado no ponto anterior mostra o quão difícil é o processo de combate ao burnout, tendo em conta a complexidade desses fatores. Esta tarefa se revela ainda mais difícil se não houver uma aposta na promoção das políticas, culturas e práticas inclusivas a nível do desporto (Ainscow e Booth, 2002). É preciso massificar, intensificar e otimizar os fatores protetores, os chamados estratégias de *coping* (Folkman e Lazarus, 1980, 1985; Rosenstiel e Keefe, 1983; Tobin, 1984; Tobin, Holroyd, Reynolds e Wigal, 1989), as condições que concorrem para um bom desempenho, para a valorização da modalidade desportiva, à qual está ligado/a o/a profissional, para a redução do sentimento de esgotamento físico ou emocional, para o aumento da autoestima, da motivação, da capacidade de resiliência, do bem-estar de todos os profissionais sejam estes atletas, treinadores, árbitros ou, ainda, os dirigentes desportivos.

Cientes deste desafio, segue um conjunto de fatores de proteção contra burnout, apoiando nas propostas de autores e/ou organismos com reconhecimento internacional, bem como nas nossas humildes observações, na qualidade de um observador atento do desporto.

### 3.2.2.1 Fatores de proteção contra burnout em atletas

Baseando em várias contribuições anteriores (Dale e Weinberg, 1989; Gould et al., 1996; Henschen, 1998), Flet (2002) sintetiza uma proposta em cinco pontos com o objetivo de potenciar os fatores de proteção:

- (i). **Programação de pequenos intervalos.** Significa que durante as atividades do treino e/ou das competições, sejam criadas condições no sentido de os atletas terem a oportunidade de reagrupar-se, relaxar um pouco e, talvez, fazer coisas fora de comum ou da rotina, como cheirar as rosas.
- (ii). **Aposta na autonomia.** Esta estratégia consiste no permitir que os atletas desenvolvam a sua autonomia em matéria das decisões. Promover atividades que ajudem os atletas a melhorar a sua autopercepção, o seu autocontrolo, a sua autoconfiança e, consequentemente, a sua produtividade e capacidade de diversão.
- (iii). **Aposta na comunicação.** O ensino dos atletas a comunicar como um elemento fundamental na gestão do stress e das habilidades de enfrentamento.
- (iv). **Ousadia nas atividades ou exercícios.** Insistir na variabilidade, diversificação, inovação de atividades ou exercícios, fazendo com que os atletas percebam que há um relativo grau de imprevisibilidade nos treinos, que as práticas são atualizadas e cada vez mais desafiadoras e, consequentemente, mais produtivas. Enfim, é preciso desafiar os atletas, mas de forma realista.
- (v). **Controlo de resultados.** Controlar os resultados, de forma a ajudar os atletas a perceberem da necessidade deste controlo e a desenvolverem esta sensibilidade. Fazer com que percebam que o/a atleta que não tem um senso de controlo dos resultados corre maior risco de se sentir impotente, manipulável e sem esperança.

### 3.2.2.2 Fatores de proteção contra burnout nos treinadores

As propostas de Hedstrom (2014) acerca dos fatores de proteção dos treinadores contra o burnout são dignas de realce, tendo em conta a pertinência das mesmas. Sugere:

- (i). **Auto-monitoração.** Que significa o/a treinador/a deve estar atento ao seu próprio corpo, auscultar o seu corpo e as suas emoções; perceber quando está esgotado e reconhecer que precisa de um tempo para relaxar ou recarregar energias; perceber

quando as suas emoções são inaracterístico (mudanças de humor em curtos períodos de tempo), reconhecer que esta situação é um prenúncio de burnout.

- (ii). **Tomar intervalos.** Embora isso possa parecer uma tarefa impossível, por vezes, pode se revelar como vital. Fazer pausas curtas é importante, estar uma parte do dia (durante a competição) ou do mês (depois de uma temporada) junto dos amigos e familiares, uma vez que isso ajuda no bem-estar e no recarregar das energias.
- (iii). **Manter-se conectado com as pessoas que o/a apoiam.** Reservar momentos de intervalo para se contatar com um/a mentor/a, amado/a ou amigo/a. Estar conectado com os indivíduos tanto dentro como fora da modalidade desportiva á qual está ligado/a pode ajudar o/a treinador/a a lutar contra os sintomas do burnout.
- (iv). **Planear tudo com antecedência.** Uma das principais causas de burnout reside no lidar constantemente com situações desconhecidas. A palavra de ordem é planear com antecedência: certificar que o hotel que está hospedado no café da manhã ou tem um centro de fitness para manter-se fisicamente preparado/a; planear as tarefas que ficam sob a responsabilidade de treinadores adjuntos ou capitães de equipa.
- (v). **Estar devidamente envolvido ou engajado.** Envolver-se nas atividades realizadas por organizações locais, nacionais e internacionais.

### 3.2.2.3 Fatores de proteção contra burnout nos árbitros

À semelhança do que se exige em relação aos atletas e treinadores, é preciso haver mais incentivos, mais condições objetivas e capazes de estimular a satisfação, a autoestima, o bem-estar físico e mental e, conseqüentemente, o engajamento dos árbitros. Os próprios árbitros podem, segundo Jamali e Jabari (2014), apostar na partilha de experiências de situações de stress e esgotamento vivenciadas, uma vez que isso pode ajudá-los a desenvolver estratégias de intervenção que visem controlar ou contornar ambientes e situações stressantes e desenvolver ou adotar estratégias de enfrentamento que estimulem e reforcem o compromisso profissional, a capacidade de lidar com situações de elevado stress, hostilidade e desconforto.

A nível das estratégias que podem ser adotadas pelos responsáveis pela arbitragem podemos aqui destacar os seguintes seis tópicos baseados nas leituras que temos vindo a fazer e, naturalmente, na nossa experiencia do dia-a-dia:



- (i). Formação contínua e certificação de árbitros por equipas multidisciplinares (treinadores, psicólogos, preparadores físicos, especialistas da FIFA).
- (ii). Melhoria dos salários ou dos montantes que os árbitros auferem por cada partida, bem como a garantia da sustentabilidade financeira (extinção ou redução do tempo de espera para receber pelo/s jogo/s apitado/s);
- (iii). Reforço da segurança nos recintos desportivos, incluindo a melhoria das infraestruturas desportivos e a adequação dos pisos ou de jogo.
- (iv). Projeção dos árbitros a nível internacional, baseando no mérito individual (Warner, Tingle e Kellett, 2013).
- (v). Melhoria dos critérios de avaliação da qualidade dos árbitros.
- (vi). Colocação de refletores em quantidade e qualidade adequadas para permitir à equipa de arbitragem acompanhar e ajuizar bem todos os lances, quando os jogos são realizados à noite ou nos dias cuja iluminação natural manifeste insuficiente.

A par das contribuições acima referidas, defendemos que, para haver uma melhor prestação dos árbitros, o que inclui também, um bom desempenho dos atletas, é preciso que os pisos tenham qualidade, o que pressupõe que haja um bom sistema de irrigação e que a irrigação seja feita em tempo oportuno, um bom sistema de drenagem para permitir o escoamento das águas nos dias de chuva, refletores em quantidade e qualidade adequadas para permitir o acompanhamento e ajuizamento de todos os lances, quando os jogos são realizados à noite, sistemas eficientes de colocação de jogadores que sofrem uma pancada num ou outro lance (macas e não só), evitando o desperdício de tempo destinado ao jogo.

A reflexão feita acerca dos fatores de burnout e fatores de proteção contra o burnout no desporto ajuda-nos a concluir que, em ambos os casos, são bastante diversas as causas às quais estão sujeitos os atletas, os treinadores e os árbitros. Isto significa que o burnout pode estar diretamente relacionado com, pelo menos, uma delas. Para se combater o burnout é preciso que haja iniciativa tanto da própria pessoa como da organização da qual esta faz parte. Há um grande consenso a volta da tese que o burnout resulta da combinação ou associação desses fatores. Entendemos que a aposta nas estratégias de coping justifica-se, acima de tudo, pelas consequências que tem o burnout na vida da pessoa, as quais passamos a discutir.



### 3.3 As consequências do burnout

A literatura científica considera burnout como um problema que requer especial atenção da sociedade, tendo em conta as suas consequências para o indivíduo, para a instituição e para a sociedade, em geral. Vários autores apontam que as consequências para o indivíduo manifestam-se a nível cognitivo, psicológico, emocional, comportamental e físico (Carlín e Garcés de los Fayos, 2010; INSHT, 2011; Maslach, 1982; Trigo, Teng e Hallak, 2007). De entre estes autores, merecem destaque Trigo et al. (2007), quando advogam que:

Os efeitos do burnout podem prejudicar o profissional em três níveis: individual (físico, mental, profissional e social), profissional (atendimento negligente e lento ao cliente, contato impessoal com colegas de trabalho e/ou pacientes/clientes) e organizacional (conflito com os membros da equipe, rotatividade, absentéismo, diminuição da qualidade dos serviços) (p. 223).

Outros investigadores sustentam que o burnout acarreta um conjunto de consequências para os indivíduos como baixo desempenho, problemas a nível da saúde física e psicológica, entre outros, bem como consequências sociais (Carlotto e Câmara, 2004; Goodger, Gorely, Lavalley e Harwood, 2007; Maslach, 1993; Moreno-Jiménez, González e Garrosa, 2001). Moreno-Jiménez et al. (2001) apresentam um leque bastante alargado de consequências para o indivíduo, agrupado em quatro categorias, conforme a Tabela 3.

Tabela 3 – Sintomas de burnout, adaptado de Moreno-Jiménez, González e Garrosa (2001)

Emocionais	Cognitivos	Conduta	Sociais
<ul style="list-style-type: none"><li>• Depressão</li><li>• Desamparo</li><li>• Desespero</li><li>• Irritação</li><li>• Apatia</li><li>• Desapontamento</li><li>• Pessimismo</li><li>• Hostilidade</li><li>• Tolerância a falhas</li><li>• Acusação aos pacientes</li><li>• Desapego aos sentimentos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desgaste cognitivo significativo</li><li>• Perda de valores</li><li>• Baixas expectativas</li><li>• Alteração no autoconceito</li><li>• Desorientação cognitiva</li><li>• Perda de criatividade</li><li>• Distração</li><li>• Cinismo</li><li>• Pré-disposição para críticas generalizadas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fuga à responsabilidades</li><li>• Absentismo</li><li>• Comportamentos desajustados</li><li>• Desorganização</li><li>• Envolvimento em demasia</li><li>• Adiamento nas decisões</li><li>• Aumento do uso da cafeína, álcool, tabaco e drogas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar conflitos contactos interpessoais</li><li>• Família mau humor</li><li>• Isolamento</li><li>• A formação de grupos críticos</li><li>• Inibição profissional</li></ul>

Este cenário exige que todos estejam alertas aos sinais que os profissionais expõem. Sejam sintomas fisiológicos, emocionais, cognitivos e comportamentais apontados por Bosqued (2008) e corroborados por Carlín e Garcés de Los Fayos (2010), nos seguintes termos:

- **Sintomas emocionais**, categoria que inclui a depressão, o desamparo, a desesperança, a irritabilidade, a apatia, a desilusão, o pessimismo, a reduzida hostilidade, a intolerância, a culpabilização dos pacientes e a frieza ou insensibilidade nas relações.
- **Sintomas cognitivos**, categoria que agrega perda de sentido e de valores, baixas expectativas, alteração no autoconceito, baixa autoestima, desorientação cognitiva, perda de criatividade, facilidade para distração, cinismo e críticas generalizadas.
- **Sintomas comportamentais**, inclui a falta de vontade para assumir responsabilidades, o absenteísmo, intenção de abandonar a organização, desvalorização, autossabotagem, atitudes desajustadas, desorganização mental e do local de trabalho, adiamento de decisões, entre outros como o aumento do uso de cafeína, álcool, tabaco e drogas.
- **Sintomas sociais**, categoria que agrupa sinais de isolamento e sentimentos de fracasso, tendência para evitar contactos com outras pessoas, pré-disposição para conflitos, mau humor, apetência para reivindicações e não comprometimento profissional.
- **Sintomas psicossomáticos**, categoria que diz respeito às manifestações frequentes de dores de cabeça e musculares, queixas psicossomáticas, perda de apetite, alterações de peso, disfunção sexual, problemas de sono, fadiga, doenças cardiovasculares crónicas, distúrbios gastrintestinais, colesterol, triglicéridos, glicose, ácido úrico, entre outros.

As consequências do burnout no desporto não são muito diferentes das de outras áreas. Segundo Loehr (1990), elas aparecem em três fases: na primeira assiste-se a diminuição progressiva do sentimento, entusiasmo e energia; na segunda o abandono temporário da modalidade e angústia; na terceira, a perda de confiança, autoestima acompanhadas da depressão, alienação e o abandono definitivo da modalidade. Outros autores apontam as lesões frequentes, a falta de motivação, a perda de interesse pela modalidade desportiva e pelos seus eventos, a fadiga física, as frustrações, as decepções e as desordens psicológicas (Coakley, 1992; Smith, 1986), as desordens na alimentação (Gustafsson, Hassmén, Kenttä e Johanson, 2008), o abandono prematuro da modalidade desportiva (Goodger, et al., 2007; Silva, 1990; Smith, 1986). Smith (1986) sistematizou as consequências de burnout em fisiológicas, cognitivas e comportamentais (Figura 24).

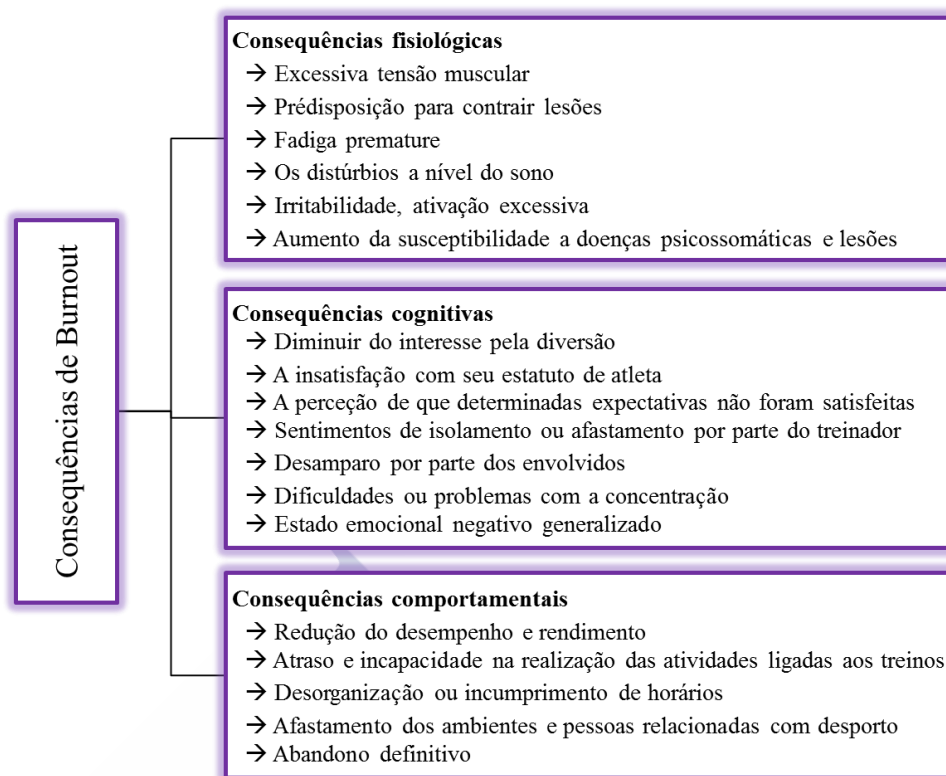


Figura 24 – Consequências de burnout no desporto segundo Smith (1986)

Não podemos concluir sem antes sublinhar que Smith (1986) aborda as consequências positivas. Contudo, ao invés de consequências positivas, falamos de benefícios e estes incluem as recompensas sociais sejam estas expressas ou latentes (socialização, elogio dos treinadores, amigos, adeptos ou admiradores do desporto), as recompensas tangíveis (troféus, melhoria da situação financeira, aquisição ou construção de imóveis) e outros bens materiais como carros, entre outros), e os benefícios psicológicos (realização de objetivos desejados, sentimentos de competência e maestria, admiração e estima dos outros, entre outros).

## Capítulo 4: Instrumentos de medida de burnout em profissionais de ajuda e desporto

---

### 4.1. Instrumentos de burnout nas profissões de prestação de serviços humanos

Antes dos instrumentos estruturados que hoje dispomos, a síndrome de burnout foi sendo medida com (e sem) instrumentos pouco formais. Assim como existem vários modelos de burnout, também existem vários instrumentos utilizados para medir este fenómeno. Efetivamente, alguns estudos dão-nos conta de um número bastante alargado de instrumentos de avaliação de burnout nos profissionais de serviços humanos.

Com base na síntese das contribuições de diferentes autores (Chávez, 2012; Kristensen, Borritz, Villadsen e Kristensen, 2005; Garcés de Los Fayos, López, Soler e Garcia, 1997; Martínez Pérez, 2010; Veja, 2011), apresentamos a Tabela 4, na qual constam as referências acerca do título de um pouco mais de três dezenas de instrumentos, do seu/s proponentes, bem como as respetivas datas em que foram construídos.

Estamos a falar de, aproximadamente, 35 anos de produção de instrumentos que visem avaliar burnout ou outros constructos com os quais esta síndrome tem uma forte relação (1980-2005). Entretanto, centraremos a nossa atenção nos instrumentos que se nos parecem mais pertinentes para o presente estudo. Estamos a falar do *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, (Maslach e Jackson, 1981, 1986) e nas suas versões subsequentes, bem como do *Burnout Measure (BM)*, (Pines e Aronson, 1988), do *Copenhague Burnout Inventory (CBI)* (Kristensen et al., 2005) e do *Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36 BCSQ-12)*, (Montero-Martín, 2013; Montero-Marín e García-Campayo, 2010; Montero-Martín et al., 2012).

Tabela 4 – Lista de alguns instrumentos de medida de burnout

Instrumento	Autor/a ou autores	Ano
Staff Burnout Scale for Health Professionals (SBS-HP)	Jones	1980
Indicadores de burnout	Gillespie	
Emener-Luck Burnout Scale	Emener e Luck	
The community Health Nurses' Perceptions of work related stressors questionnaire	Bailey, Steffen e Grout	
Nursing stress Scale -NSS-	Gray-Toft e Anderson	1981
Maslach Burnout Inventory (MBI)	Maslach e Jackson (1981)	
Tedium Scale (TS) ou Tedium Measure (TM)	Pines, Aronson e Kafry (1981)	
Emener-Luck Burnout Scale (ELBOS)	Emener, Luck e Gohs	1982
Stress profile for Teachers	Klas, Kendall e Kennedy	1985
Burnout Scale (BS)	Kremer e Hofman	
Teacher Burnout Scale (TBS)	Seidman e Zager	1986
Burnout Index (BI)	Shirom e Oliver	
Matthews Burnout Scale for Employees (MBSE)	Matthews	
Educators Survey *FS	Maslach e cols.	
Energy Depletion Index (EDI)	Garden	1987
Escala de Evaluación del Estrés, Satisfacción Laboral y Apoyo Social (LAS)	Reig e Caruana	
Teacher Burnout Scale (TBS)	Seidman e Zager	
Occupational stress inventory	Cooper, Sloan e Williams	1988
Nurse Stress Index (NSI)	Harris, Hingley, Cooper,	
Teacher Stress Inventory (TSI)	Schutz e Long	
Nurse Stress Checklist (NSC)	Benoliel, McCorkle, Georgiadou, Denton e Spitzer	1990
Escala de Efectos Psiquicos del Burnout (EEPB)	Garcia Izquierdo	
Stressor Scale for Pediatric Oncology Nurses (SSPON)	Hinds et al.	
Escala de Variables Predictoras del Burnout (EVPB)	Aveni e Albani	1992
Cuestionario de Burnout del Profesorado (CBP)	Moreno e Oliver	1993
Cuestionario Breve de Burnout (CBB)	Moreno y Oliver	
Holland Burnout Assessment Survey (HBAS)	Holland e Michael	
Rome Burnout Inventory (RBI)	Venturi, Dell'erba e Rizzo	1994
Escala de Burnout de Directores de Colegios	Friedman	1995
Cuestionario sobre el estrés en el lugar de trabajo	Kompier e Levi	
MBI – General Survey (MBI-GS)	Schaufeli, Leiter, Maslach e Jackson)	1996
Cuestionario de Desgaste Profesional en Enfermería (CDPE)	Moreno, Garrosa e Gonzalez	2000
Copenhaguen Burnout Inventory (CBI)	Kristensen et al.	2005
Validez factorial del “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” (CESQT) en una muestra de médicos mexicanos	Gil-Monte e Zúñiga-Caballero	2010
Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36)	Montero-Martín, et al.	2012
Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36/BCSQ-12)	Montero-Martín	2013

#### 4.1.1. Maslach Burnout Inventory (MBI)

Maslach (1993) sublinha que, para construir o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), fez entrevistas exploratórias, tendo iniciado com médicos e enfermeiros e se estendeu aos advogados de pessoas com menos posses, ministros, professores, agentes penitenciários e oficiais de liberdade condicional, passando por profissionais da área da saúde mental (psiquiatras, enfermeiros psiquiátricos e conselheiros do hospício).

A versão original destinava-se exclusivamente à avaliação de burnout em profissionais dos serviços humanos. Segundo Aluja, Blanch e García (2005), a versão original de MBI apresentava 47 itens e que na investigação subsequente o instrumento passou a contemplar 25 itens, os quais vieram a ser reduzidos para 22 na versão final. Atualmente dispomos de quatro versões destinados a grupos ocupacionais distintos. Há um maior consenso de que ao invés de quatro há três versões: (i) a MBI-GS (*General Survey*) destinada aos profissionais de uma forma geral, (ii) a MBI-ES (*Educators Survey*), destinada aos educadores, incluindo alunos, e (iii) a MBI-HSS (*Human Services Survey*), talhada para a profissionais que prestam serviços humanos como médicos, enfermeiros, assistentes sociais e psicólogos. Os autores que só reconhecem três versões têm como argumento o fato de não considerarem o *MBI – Student Survey* (Schaufeli et al., 2002) como autónomo da versão *MBI-ES (Educators Survey)*.

Pese embora esta controversa, não podemos negar que, para termos as consequentes versões foram importantes os estudos empíricos desenvolvidos a partir de 1990, conforme defendem Maslach, et al. (2001), argumentando com três ordens de razões. Em primeiro aparece o fato de o conceito de burnout ter sido estendido a outras ocupações; na segunda aparece, por um lado, o reforço da metodologia de pesquisa, dado que os estudos passaram a ser fruto de metodologias sofisticadas e, por outro, o fato de os pesquisadores passarem a adotar modelos estruturais, contemplando os três componentes de burnout e as variáveis organizacionais, por se entender que estas influem muito na assomada do burnout. Reforçam que esta abordagem permitiu os investigadores examinarem a contribuição das potenciais influências e consequências, bem como separar os fatores com maior peso dos que se pode neutralizar por serem redundantes; a terceira assenta-se no argumento de que alguns estudos longitudinais começaram a avaliar as relações e o ambiente de trabalho ao mesmo tempo, bem como os pensamentos e sentimentos do indivíduo num momento posterior.



As principais diferenças entre estes três primeiros instrumentos (*MBI-Human Services Survey – MBI-HSS*, Maslach e Jackson, 1981; *MBI-Educators Survey – MBI-ES*, Maslach, et al., 1986; *MBI-General Survey – MBI-GS*, Schaufeli, et al., 1996) prendem-se com o fato de o primeiro apresentar 16 itens, ao contrário dos dois últimos que apresentam 22 itens, bem como com a terminologia utilizada em função da natureza de cada um. Comparando as três dimensões das três versões do MBI, notamos que a exaustão emocional aparece nas três versões, o que não acontece em relação às outras duas dimensões. Na versão de 1996, a despersonalização aparece como cinismo (Maslach, Jackson e Leiter, 1996) e a reduzida realização pessoal no trabalho passa a ser assumida como ineficácia.

A *MBI – SS (Student Survey)* é a versão mais recente (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova e Bakker, 2002). Sustentam Carlotto e Câmara (2006) que no início o *MBI – SS (Student Survey)* apresentava 16 itens, mas que o processo da sua validação com estudantes de universidades espanholas, holandesas e portuguesas, ditou a exclusão de um item, passando o mesmo a dispor de 15 itens. Para Carlotto e Câmara (2006), o *MBI – SS* apresenta algumas limitações que requerem alguma atenção, pois alegam que “o *MBI-SS* é um instrumento utilizado exclusivamente para a avaliação da síndrome, não levando em consideração os elementos antecedentes e as consequências resultantes de seu processo” (p. 168).

#### 4.1.2. Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

A *Copenhagen Burnout Inventory (CBI)* foi desenvolvido para superar as lacunas do *MBI*, pois Kristensen et al. (2005) criticam *MBI* no que respeita ao número de questões colocadas sob forma de afirmações, propondo um modelo com 19 afirmações associadas a uma escala de tipo *Likert* com cinco itens, *always, often, sometimes, seldom, never/almost never*, respetivamente, sempre, muitas vezes, algumas vezes, raras vezes e nunca/quase nunca, ao invés das 22 distribuídas pelas três dimensões: (i) exaustão física/emocional, com nove; (ii) despersonalização, com cinco; (iii) realização pessoal, com oito, conforme as propostas de Maslach e Jackson (1981 e 1986), Maslach, Jackson e Leiter (1996).

Criticaram o *MBI*, alegando a falta de coerência entre a definição do próprio conceito de burnout e a forma de operacionalização deste conceito a nível da investigação empírica. Para Kristensen et al. (2005) a *CBI* é uma aposta pertinente, tendo em conta que, segundo os mesmos, apesar da definição de burnout em Maslach e colaboradores incluir três dimensões, a operacionalização do modelo coloca alguma incerteza, especialmente pelo fato de, por um



lado, a definição de burnout apontar para a ocorrência simultânea de todas as três dimensões e, por outro, as orientações do Manual de MBI vão no sentido de as três dimensões serem medidas de forma independente.

Acrescentam que, no Manual, há uma clara orientação para que as pontuações obtidas em cada dimensão sejam considerados separadamente e não de forma combinada, envolvendo os itens das três dimensões em simultâneo. Segundo Kristensen et al. (2005), esta visão leva a inferir que temos um conceito, mas, ao mesmo tempo, três medidas independentes e com agravante de, a nível da literatura empírica, isso resulta em análises em que o mesmo indivíduo é analisado como tendo três níveis diferentes de burnout, um para cada uma das três dimensões.

O CBI conserva a estrutura tridimensional de avaliação de burnout, porém com uma perspetiva mais alargada em termos das suas possíveis causas e consequências. As conclusões não se resumem às apreciações que os inquiridos fazem de si mesmos em relação à profissão que desempenham. A primeira dimensão incorpora seis afirmações que avaliam os traços pessoais de burnout (*personal burnout*), a segunda dimensão apresenta os itens que encetam para a avaliação dos traços de burnout relacionados com o trabalho (*work-related burnout*) e a terceira dimensão que, por sua vez, inclui seis itens voltados para a recolha de características de burnout relacionados com os clientes ou utentes (*client-related burnout*).

É preciso que o CBI vingue como um instrumento credível e alternativo na avaliação de burnout a nível das mais diversas áreas profissionais e/ou de ocupação junto da comunidade científica internacional, porque esta estará muito mais recetiva às observações de Schaufeli e Taris (2005) que, imediatamente a seguir à publicação do CBI (Kristensen et al., 2005), teceram fortes críticas aos argumentos apresentados pelos proponentes para justificar a pertinência do CBI. Schaufeli e Taris (2005) admitem que o estudo de Kristensen et al. (2005) é um bom exemplo da crítica, inovação e de provocação e agitação, chegando mesmo a aplaudi-los por terem evidenciado uma atitude de ousadia, atitude que espelha uma das principais qualidades dos cientistas, ao criticarem um instrumento que vem sendo encarado como ‘padrão de ouro’ na avaliação de burnout a nível dos serviços gerais.

#### 4.1.3. Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36/BCSQ-12)

O *Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36/BCSQ-12)* é um instrumento que já dispõe de duas versões: a longa, composta por 36 itens, e a breve, sintetizada em 12 itens

(Montero-Martín, 2013; Montero-Martín, et al., 2012). O BCSQ-36 é, segundo Montero-Martín, et al. (2012), um instrumento desenvolvido, ciente de que a definição clássica de burnout assenta na exaustão, cinismo e ineficácia, mas, também, ciente de que esta mesma definição se revela incapaz de traduzir a real situação em que se encontra o/a profissional. Sugeriram uma nova definição da síndrome baseada no que chamaram de **subtipos clínicos**.

Assumem que as dimensões da **sobrecarga**, **falta de desenvolvimento** ou **estagnação** e **negligência** dão corpo à versão abreviada do modelo explicativo de burnout. Montero-Martín (2013) explica que o stress excessivo e o desconforto no local de trabalho criam um terreno fértil ao aparecimento de burnout; que um estado de exaustão acompanhado da diminuição do interesse durante um período prolongado são suficientes para afetar a saúde do/a profissional. Que a sobrecarga, a monotonia ou a ausência de reconhecimento, entre outros fatores, podem agir como catalisadores por excelência do burnout.

As três formas de manifestação de burnout ou subtipos de burnout (Montero-Marín, 2013; Montero-Marín e García-Campayo, 2010; Montero-Marín, et al. 2012), são o **frenético**, que espelha o ser/estar sobrecarregado/a (itens 2, 5, 8 e 11), envolvido/a (itens 3, 6, 9, 12), ambicioso/a (itens 1, 4, 7 e 10), o **sub-desafiado**, que caracteriza o ser/estar/ter indiferente (itens 13, 16, 19 e 22), entediado/a (itens 15, 18, 21 e 24) e baixo crescimento pessoal (itens 14, 17, 20 e 23), e, enfim, o **desgastado** que inclui traços como o não reconhecido/a (itens 25, 28, 31 e 34), negligente (itens 26, 29, 32 e 35) e baixo grau de controlo (itens 27, 30, 33 e 36).

Para estes autores, o subtipo **frenético** é comum em profissionais muito envolvidos, ambiciosos e sobrecarregados pelas exigências do seu trabalho; o subtipo **sem-desafios** aparece nos profissionais que são indiferentes, que mostram tendência para experimentar o tédio e a falta de oportunidade de crescimento pessoal; o subtipo **desgastado** emerge entre os trabalhadores que ignoram as suas responsabilidades, devido à falta de controlo percebido acerca dos resultados do seu trabalho e da falta de reconhecimento que vivenciam no trabalho.

#### 4.2. Instrumentos de avaliação do burnout a nível do desporto

Admitimos que falar de instrumentos de avaliação de burnout no âmbito do desporto exige falar de instrumentos de medida de burnout no domínio das profissões de prestação de serviços humanos, pois estes deram origem àqueles. De fato, autores como Carlin et al. (2012) sustentam, que Fender (1988), teve a iniciativa de adaptar o *Maslach Burnout Inventory* no

âmbito do desporto, dando origem ao *Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory (SAMBI)*. Apesar de se ter verificado consistência interna a nível do **esgotamento físico ou emocional**, o mesmo não aconteceu a nível de **reduzida realização pessoal e despersonalização**. Essas diferenças já eram previsível, na perspetiva de Raedeke (1997), pois, este alega que era de se esperar que o ambiente desportivo reúna determinadas particularidades que não são verificáveis nas áreas de prestação de serviços humanos. Assim, a definição de burnout herdada de estudos e instrumentos anteriores (Eades, 1990; Maslach e Jackson, 1982, 1986; Smith, 1986) foi adaptada em função das diferenças contextuais entre o papel de um atleta e o de um prestador de serviços humanos, concetualização utilizada a nível do ABQ, o instrumento mais utilizado para a avaliação de burnout envolvendo atletas.

#### 4.2.1. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

O *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*, segundo Raedeke e Smith (2001), foi criado com base nos resultados das pesquisas feitas até então nos âmbitos dos Serviços Humanos e da Psicologia Organizacional. Contudo, Raedeke (1997) já tinha referido que, para medir o burnout, os itens que representam essas dimensões ou foram adaptados ou criados para o estudo inicial que culminou com a apresentação da versão preliminar do ABQ. Um estudo que envolveu 236 nadadores de 19 equipas do Estado de Oregon e da região sul de Washington, EUA, cuja faixa etária vai de 13 aos 18 anos ( $M = 15,5$ ,  $DP = 1,5$ ). Os participantes foram atletas de ambos os sexos, contudo a maioria (61%) foi do sexo feminino.

Este processo resultou em um total de 21 itens, sendo sete para cada uma das três dimensões do burnout. Raedeke (1997) realça que os nadadores inquiridos foram desafiados a pronunciar com que frequência experimentaram cada um dos 21 itens, em função de uma escala de Likert de 5 pontos, variando de 1 (quase nunca) a 5 (a maior parte do tempo). Desses 21 itens, podemos destacar um para cada uma das dimensões. Exaustão física/emocional: Eu me sinto emocionalmente esgotado com a minha participação equipa de natação; do inglês “Emotional/physical exhaustion: I feel emotionally drained from my swim team participation”; Reduzido sentimento de realização: Não estou tendo uma performance que esteja a altura da minha habilidade na natação, do inglês “Reduced athletic accomplishment: I am not performing up to my ability in swimming”; Desvalorização desportiva: Já não me preocupo muito com o meu desempenho a nível da natação como antes fazia, do inglês “Sport devaluation: I don't care as much about my swim performance as I used to” (p. 403).

Os 21 itens aqui referidos, segundo Raedeke (1997) resultaram, por um lado, de dados recolhidos com recurso às entrevistas, e, por outro, do aproveitamento de 11 questões do *Eades Athletic Burnout Inventory (EABI)*, esta que consiste numa versão preliminar da escala de avaliação de burnout especificamente para atletas e desenvolvida por Eades (1990). Raedeke e Smith (2009) afirmam que os 10 itens do EABI que não foram incorporados no ABQ apresentavam limitações conceptuais e de medição. Contudo, reconhecem que o formato final do ABQ é similar quer ao EABI (Eades, 1990), quer ao MBI (Maslach, et al. 1996).

Convém sublinhar o fato de De Francisco, Arce, Andrade, Arce e Raedeke (2009) terem referido que o EABI foi proposto para avaliar o burnout em atletas a partir de seis dimensões: (i) esgotamento físico ou emocional, (ii) retirada psicológica ou desvalorização da modalidade desportiva, (iii) autoconceito negativo sobre a sua própria habilidade desportiva, (iv) desvalorização por parte do treinador e companheiros da equipa, (v) congruência entre as expetativas do treinador e expetativas do/a atleta e, por fim, (vi) os resultados desportivos ou pessoais. De Francisco et al., 2009 reforçam que, apesar da riqueza concetual presente na EABI, nos vários estudos em que foi utilizado, não ofereceu evidências empíricas que conferissem a estrutura exadimensinal, tendo, inclusive, revelado problemas tanto a nível da validade fatorial como a nível da consistência interna e da fiabilidade.

Estes problemas não foram registados no estudo de Raedeke (1997). Ao avaliar a consistência interna o autor registou uma fiabilidade aceitável. Consta que os valores do coeficiente Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ) a nível das três dimensões oscilaram entre 0,79 e 0,89. Exaustão física e emocional, Desvalorização desportiva e Reduzido sentimento de realização registaram, respetivamente, valores  $\alpha$  de 0,89, 0,89 e 0,87. Globalmente, os resultados são, ainda, mais expressivos, dado que o  $\alpha$  oscilou entre 0,87 e 0,89.

Em 2001, Raedeke em parceria com Smith (Raedeke e Smith, 2001) apresenta vários estudos de depuração do ABQ, obtendo finalmente uma versão de 15 itens (cinco para cada uma das três dimensões), já não validada unicamente com os nadadores e que, por esta razão, passando a ser o instrumento mais utilizado a nível da avaliação de burnout no desporto.

No desporto, o burnout é visto como um estado experiencial com níveis que variam de baixo a elevado. De Francisco (2010) reforça esta posição, quando, por um lado, defende que foi esta preocupação em ajustar o conceito de burnout em contextos particulares que permitiu a sua conceptualização no âmbito do desporto como um estado de Esgotamento físico ou

emocional, Reduzido sentimento de realização e a Desvalorização da modalidade desportiva que pratica e, por outro, reforça que a mudança que teve maior impacto em relação ao modelo original de burnout foi a substituição da dimensão “despersonalização” (*despersonalización*) pela “desvalorização da prática desportiva” – *devaluación de la pratica deportiva* – (p. 9).

Nos últimos tempos, os estudos realizados no âmbito da Psicologia Desportiva têm preferido a definição de burnout introduzida por Raedeke (1997) e isso tem contribuído para que esta síndrome ganhe uma nova identidade, visibilidade e novos adeptos. Estudos recentes têm sido realizados desvinculados das definições mais antigas e associadas ao mundo laboral (Carlín et al., 2012). No prefácio do *Athlete Burnout Questionnaire Manual* (Raedeke e Smith, 2009), Eklund sublinhou que o estudo sobre burnout no desporto expandiu dramaticamente na última década do Século XX e que isso se deve ao aparecimento do ABQ.

Analisando a definição de Raedeke e Smith (2009) acerca de burnout, notamos que não existem grandes diferenças com a que tinham proferido em 2001 e que, também, afasta muito pouco da definição de Smith (1986), pois este tinha definido burnout, no âmbito do desporto, como uma manifestação de cansaço psicológico, emocional e físico do/a atleta em relação a uma modalidade desportiva, devido ao stress excessivo ao qual está sujeito ao longo do tempo. A definição de Raedeke e Smith (2009) não afasta muito da de Feigley (1984), pois este definira burnout em atletas como uma perda progressiva do idealismo inicial, da energia e da motivação pessoal para progredir, para alcançar os objetivos desportivos, que o/a atleta manifesta cansaço, aumento da irritabilidade e perda de entusiasmo, resultantes de treino árduo, realizado durante um tempo demasiado longo e sob pressão. Contudo, esta definição é questionada pelo fato de colocar a tónica no **stress excessivo** ou no assumir o **stress excessivo** apenas como uma das principais causas do burnout e não como um fator de proteção.

Para Raedeke e Smith (2001 e 2009), burnout no desporto aparece como um constructo multidimensional, composto por:

- **Exaustão física e emocional** é caracterizada por sentimentos de cansaço físico e emocional decorrentes das intensas exigências psicossociais e físicas inerentes às atividades de preparação ou treinos e à competição.
- **Desvalorização da modalidade desportiva:** atitude negativa e de isolamento, reflete a falta de preocupação e compromisso quer com a modalidade, quer com a qualidade de desempenho. Significa, igualmente, que o/a atleta dá sinais de uma

maior comprometimento com outras atividades da sua vida em detrimento da participação, envolvimento e dedicação aos treinos e competições.

- **Reduzido sentimento de realização pessoal:** sentimentos de ineficácia acompanhada da tendência para se autoavaliar de forma negativa em termos de desempenho efetivo das habilidades que requerem a modalidade e de resultados desportivos. Isto significa que quando o/a atleta evidencia sinais de frustração perante um desempenho abaixo das suas expectativas.

A estrutura do ABQ comporta 15 itens, sendo cinco para cada uma das três dimensões. É um instrumento que tem vindo a ser utilizado um pouco por todo mundo. O interesse da comunidade científica internacional para estudos sobre burnout no desporto deve-se ao fato de os estudos que foram realizados desde a publicação da última versão do ABQ por Raedeke e Smith (2001) apresentarem resultados de validade do constructo (validade fatorial, validade convergente e validade discriminante) diferentes de país para país. Pese embora os resultados da validade do constructo terem sido positivos em vários casos, não podemos dizer o mesmo em relação a vários outros casos. Deste último grupo, destacam-se os estudos de Pires (2006) e Pires, Brandão e Da Silva (2006), sobretudo, porque as interpretações que acompanham os resultados da consistência interna interpelam-nos para a realização de novos estudos.

Para evitarmos alguns dos problemas evidenciados por esses estudos, particularmente a nível da interpretação, se exige pautar por alguns procedimentos, a começar pela preocupação de acautelar acerca de como devem ser preenchidos o ABQ pelos atletas que serão envolvidos no estudo. Na verdade, as orientações de Raedeke e Smith (2001 e 2009) vão neste sentido, conforme podemos verificar na parte empírica do presente estudo.

Enfim, diremos que a versão original do ABQ (Raedeke e Smith, 2001) e as explicações detalhadas de como utilizar convenientemente este instrumento apresentadas no Manual do ABQ, do inglês *The Athlete Burnout Questionnaire Manual* (Raedeke e Smith, 2009), têm contribuído grandemente para o despertar do interesse para a investigação sobre burnout no desporto, seja com o único propósito de adaptar o ABQ nas línguas oficiais do país, seja com os propósitos de adaptar o instrumento e verificar os níveis de burnout nos atletas, seja, ainda, com o propósito de cumprir estes dois objetivos, bem como o de comparar os resultados obtidos com a aplicação, em simultânea, do ABQ e de instrumentos utilizados para medir outros fenómenos (Tabela 5).



Tabela 5 – Resultados de consistência interna em alguns estudos com adaptação do ABQ

Título do estudo	País	Autor/es	$\alpha$ ABQ global	$\alpha$ EFE	$\alpha$ D	$\alpha$ RSR
Validação do Questionário de Burnout para Atletas	Brasil	Pires (2006)	0,79 à 0,82	0,80	0,80	0,80
Burnout in elite rugby: relationships with basic psychological needs fulfilment	Nova Zelândia	Hodge, Lonsdale e NG (2008)	0,68 à 0,79	0,79	0,72	0,68
Athlete burnout in elite sport: a self-determination perspective	Canadá	Lonsdale, Hodje e Rose (2009)	0,80 à 0,90	0,89	0,84	0,80
Adaptación psicométrica de una medida de burnout basada en el modelo ABQ de Raedeke y Smith	Espanha	De Francisco (2010)	0,71 a 0,79 <sup>5</sup> 0,62 a 0,82 <sup>6</sup> 0,71 a 0,81 <sup>7</sup>	0,79 0,82 0,81	0,74 0,81 0,77	0,71 0,62 0,71
Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas	Espanha	Arce et al. (2010)	0,63 a 0,83	0,83	0,81	0,63
Adaptación del ABQ para la evaluación del burnout en deportistas colombianos	Colômbia	Arce, et al. (2012)	0,55 a 0,75	0,75	0,65	0,55
Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players	África do Sul	Walker (2013)	0,71 à 0,92	0,89	0,88	0,71
Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of motivation regulations	Reino Unido	Appleton e Hill (2012)	0,74 à 0,85	0,84	0,85	0,74
Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire: in Competitive Sport and Physical Education Context.	França	Isoard-Gauthier, Oger, Guillet e Martin-Krumm (2010/2013)	0,75 à 0,88	0,88	0,77	0,77
Exploring levels of student-athlete burnout at two canadian universities	Canadá	Dubuc-Charbonneau et al. (2014)	0,81 à 0,87	0,82	0,87	0,81
An explorative study of possible demographic variables, sports-related situational variables, and social variables as predictors of athlete burnout and its core dimensions among german non-elite endurance athletes	Alemanha	Ziemainz, Drescher, Schipfer e Stoll (2015)	0,55 à 0,85	0,85	0,55	0,71

<sup>5</sup> Valores do Alpha de Crombach ( $\alpha$ ) encontrados a nível do Estudo 1<sup>6</sup> Valores do  $\alpha$  encontrados a nível do Estudo 2<sup>7</sup> Valores  $\alpha$  encontrados a nível do Estudo 3



Como ilustra a Tabela 5, dos onze (11) estudos, apesar de terem sido desenvolvidos em nove países diferentes, há um dominador comum entre eles que é a preocupação de verificar a consistência interna do ABQ. Cinco deles tiveram como principal objetivo a adaptação do ABQ nos seus respectivos países e os outros seis analisaram os níveis de burnout, comparando com os resultados com os obtidos, utilizando, em simultâneo, outros instrumentos. Os estudos mais recentes espelham a tendência de apostar mais na comparação dos índices de burnout com os índices referentes aos chamados fatores de proteção do/a atleta contra o stress ou burnout, ou, então, as chamadas estratégia as de *coping* ou enfrentamento, entre os quais destacam-se o engajamento, o perfeccionismo, a motivação, autodeterminação, a capacidade de resiliência às adversidades ou, ainda, o otimismo.

Cada país deve fazer a sua trajetória no sentido da consolidação dos resultados dos estudos. Os valores do  $\alpha$  registados a nível global do ABQ e das dimensões (EFE, D e RSR) levam-nos a concluir que em alguns dos estudos, a consistência interna se revelou bastante fraca, pois os valores se situaram abaixo dos mínimos exigidos. Não podemos perder de vista que a larga maioria dos estudos alerta que há determinados parâmetros que devem ser cumpridos. Essa literatura estabelece que, para interpretarmos os valores do coeficiente Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ) é preciso assumir que o seu grau ou nível de estabilidade oscila entre 0 e 1, o que significa que podemos ter como referência os seguintes indicadores:

- (i). Acima de 0,90, diz-se que estamos perante uma fiabilidade excelente
- (ii). Entre 0,80 e 0,90, diz-se que estamos perante uma fiabilidade boa
- (iii). Abaixo de 0,80 até 0,70, diz-se que estamos perante uma fiabilidade aceitável
- (iv). Abaixo de 0,70 até 0,60, fala-se de uma fiabilidade questionável
- (v). Abaixo de 0,60 até 0,50, diz-se que estamos perante uma fiabilidade baixa
- (vi). Inferior a 0,50, diz-se que estamos perante uma fiabilidade inaceitável

Estes indicadores levam-nos a afirmar que estamos em presença de mais um problema revelado pelo estudo de Pires et al. (2006). Realmente, seus resultados revelam três aspetos que nos instam à reflexão. Em primeiro lugar, mesmo reconhecendo que os resultados da consistência interna superam os mínimos exigidos a nível da literatura científica especializada, em boa verdade, os mesmos ficaram muito abaixo dos valores que tinham sido obtidos por Raedeke e Smith (2001). Em segundo lugar está a ausência de elementos que nos conferem a

garantia de que, “(...) caso o valor de um determinado item fosse menor do que 0,70, seria sugerida sua exclusão do instrumento” (p.31), pois não se vislumbra, em nenhuma das seis tabelas apresentadas, os itens que podiam ser utilizados em alternativa a um ou outro item que estivesse a pôr em causa a fiabilidade do instrumento adaptado.

Há sim uma confirmação de que essa permuta nunca foi equacionada, particularmente quando, Pires et al. (2006), afirmam que, “apesar das alterações observadas, optou-se pela manutenção dos itens de acordo com as subescalas do instrumento original (o ABQ)” (p. 33). Em terceiro lugar, temos o fato de Pires (2006) ter colocado algumas reservas em relação aos resultados do estudo, dado que envolveram uma boa parte dos atletas que já vinham preparando o fim da carreira desportiva. Estes casos não podem ser considerados como abandono, aliás, Pires (2006) reconheceu que “(...) esses indivíduos não relatavam qualquer desânimo ou ausência de motivação em razão da escolha que fizeram, considerando-a como um acontecimento natural do ciclo esportivo” (p. 70).

Este cenário permite-nos inferir que, apesar das proximidades socioculturais e linguísticas entre Brasil e Cabo Verde, a versão brasileira não nos oferece total segurança quanto às propriedades psicométricas e que, por conseguinte, o caminho é apostar na realização de estudos que concorram para a adaptação da versão cabo-verdiana do ABQ. Ciente deste desafio, desde já, justificamos a parte empírica que se segue no próximo capítulo.

# PARTE EMPÍRICA



## Capítulo 5 – Da adaptação do ABQ à avaliação de burnout nos atletas cabo-verdianos

---

### 5.1. A problemática do estudo e objetivos de la investigação

Aplaudimos Alves (2011) quando diz que “(...) investigar é uma forma de colaborar ativamente na ascensão humanizante do nosso mundo, um modo de promover o desenvolvimento e a expressão do potencial humano” (p. 175). Este encalço é o nosso grande *leitmotiv*, porque também acreditamos que a aposta na produção do conhecimento aliada à preocupação de colocar este conhecimento ao serviço das pessoas, do bem-estar físico, mental, enfim, da melhoria da qualidade de vida das pessoas, são, sem sombra de dúvidas, dois dos mais nobres investimentos que cada um de nós pode e deve fazer, particularmente quando fazemos parte do ambiente académico.

Diremos que aderimos à reflexão sobre a problemática de burnout e seus contornos na vida dos profissionais, elegendo, entretanto, o contexto de desporto, movido pela firme convicção de recolher subsídios que vêm sendo divulgados pela comunidade científica internacional, dando a conhecer o real estado da arte deste fenómeno tanto no que toca às suas causas, sintomas e consequência como no que se refere aos modelos teóricos explicativos e instrumentos de recolha disponíveis e amplamente utilizados nos mais diversos países, mas que são pouco aproveitados e discutidos em Cabo Verde.

O fato de a problemática de burnout não fazer, ainda, parte do leque das principais prioridades dos investigadores, mesmo sabendo dos riscos que correm os profissionais, os destinatários dos serviços destes, as instituições e a sociedade, de uma forma geral, constitui, sem dúvida, um desafio a abraçar. É este cenário que está na base de toda a revisão da literatura feita nos capítulos anteriores, mas, também, neste capítulo cujos propósitos é de, por um lado, explicar todo o suporte teórico-metodológico que irá servir de âncora a nível da preparação, recolha, análise e apresentação de resultados empíricos, e, por outro, deixar um contributo para estudos futuros sobre burnout em Cabo Verde, especialmente a nível do desporto.

A literatura científica referente ao burnout permite assumir este fenómeno a nível do desporto como um constructo tridimensional. Sendo assim, por um lado, assumimos Raedeke (1997) como a grande referência, por ter concetualizado burnout a partir da combinação da exaustão física ou emocional, do reduzido sentimento de realização pessoal e desvalorização

da modalidade desportiva, e, por outro, o *Athlete Burnout Questionnaire* (Raedeke e Smith, 2001 e 2009) como um instrumento de eleição na recolha de dados sobre burnout nos atletas.

Estas opções prendem-se com o fato de, para este estudo, termos traçado como objetivo principal adaptar o ABQ para português de forma a oferecer ao nosso desporto uma versão adaptada à realidade sociocultural dos atletas cabo-verdianos e permitir o seu uso corrente nos estudos futuros em Cabo Verde. Sabendo que burnout é pouco explorado ainda em Cabo Verde e de que há muito que se vinha reclamando da ausência de um instrumento adaptado nos moldes atrás referidos, realizamos dois estudos. O primeiro, por ser o estudo piloto, envolveu apenas jogadores de futebol. O segundo envolveu atletas de diferentes modalidades desportivas (individuais e coletivas), à semelhança de vários outros estudos desenvolvidos em diferentes países (Arce, De Francisco, Andrade, Seoane e Raedeke, 2012; De Francisco, 2010; Pires, 2006; Isoard-Gauthier, Oger, Guillet e Martin-Krumm, 2013; Pedrosa e García-Cueto, 2012).

Justificamos, também, a aposta na adaptação do ABQ por concordarmos com Chávez (2012), quando afirma que em qualquer tipo de pesquisa é necessário dispor de um instrumento de medição, uma vez que esta informação quantitativa oferece a oportunidade de analisar e interpretar melhor o objeto de estudo e, consequentemente, servir de suporte para se decidir de forma mais acertada. Condizemos, igualmente com o autor, quando reforça que os instrumentos de medição permitem compreender melhor os fatores que afetam os indivíduos nessa condição a partir de diferentes perspectivas teóricas.

Uma vez comprovadas a validade e fiabilidade do instrumento de medida, pretendemos com o presente estudo despertar um maior interesse para o estudo sobre o burnout em Cabo Verde, realizando uma descrição inicial dos níveis de burnout no seio dos atletas em função de sexo, idade, modalidade desportiva, anos de prática, nível de competição, carga de treino ou preparação e *status* desportivo. Atendendo aos resultados de vários estudos anteriores, propomo-nos verificar ou testar as sete hipóteses que se seguem.

## **5.2. Hipóteses da investigação**

*Hipótese 1.* O burnout dos atletas cabo-verdianos varia significativamente em função do sexo.

*Hipótese 2.* A idade produz um efeito estatisticamente significativo nos níveis de burnout nos atletas.

*Hipótese 3.* Os níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos variam de forma significativa em função das modalidades desportivas.

*Hipótese 4.* O burnout dos atletas cabo-verdianos varia de forma significativa em função dos anos de prática da modalidade.

*Hipótese 5.* Há um efeito significativo do nível de competição (local; local e regional; local, regional e nacional; local, regional, nacional e internacional) nos níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos.

*Hipótese 6.* Há um efeito significativo da carga de treino ou competição nos níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos.

*Hipótese 7.* O índice de atletas cabo-verdianos com burnout é menor aquilo que é veiculado em alguns estudos internacionais, independentemente da modalidade desportiva praticada.

### **5.3. Apresentação dos dois estudos e dos respetivos resultados**

#### **5.3.1. Estudo 1: Versão portuguesa do ABQ para jovens futebolistas (estudo piloto)**

##### **5.3.1.1. Objetivo do estudo piloto**

O objetivo principal deste estudo consiste em dar início ao processo de adaptação do ABQ no contexto sociocultural cabo-verdiano. Tendo em conta que o ABQ consiste num instrumento cuja versão original está em inglês, houve todo um cuidado de seguir o método de *translation and back-translation*, a dupla tradução dos itens, que consiste, sobretudo, em dois momentos distintos. De ressaltar, que não há consensos acerca das etapas que deve envolver esse processo. Para uns, duas etapas são suficientes, para outros são necessárias três e, para outros, ainda, são necessárias quatro, cinco ou mais etapas.

Guillemin, Bombardier e Beaton (1993) tinham proposto um processo com quatro fases: (i) tradução, (ii) retrotradução, (iii) reunião para a revisão (por um grupo de peritos) e (iv) realização do pré-teste. Em 1998 e 2000, Beaton, Bombardier, Guillemin e Ferraz, apresentam uma nova proposta de orientações para o processo de adaptação transcultural composta por seis etapas: (i) tradução inicial, envolvendo, pelo menos, a tradução de duas

pessoas independentes, (ii) síntese das traduções, (iii) retroversão ou retradução, (iv) revisão por um grupo de peritos, (v) teste da versão pré-final e (vi) apresentação de documentação aos responsáveis que fazem parte da Comissão Coordenadora da Avaliação do processo de adaptação. Dois anos depois, surgem com outra proposta, sendo que a diferença reside no fato de terem excluído a sexta etapa, ficando o processo com apenas cinco etapas (Beaton, Bombardier, Guillemin e Ferraz, 2002). Forsyth et al. (2006) sugerem um processo com cinco passos: (i) tradução, (ii) revisão, (iii) adjudicação inicial, (iv) entrevista cognitiva que funciona como um pré-teste e permite, por conseguinte, a revisão final, e, por fim (v) adjudicação.

Na revisão de 2007, Beaton e seus pares retomam a proposta de seis etapas apresentada em 1998 e 2000, uma vez que voltam a propor um processo de tradução e adaptação com seis fases ou etapas (Beaton, Bombardier, Guillemin e Ferraz, 2007). Já para Luís, Assunção e Luís (2012) defendem que a tradução e validação de um instrumento de recolha de informação sob forma de questionário pode consistir-se “(...) basicamente em três etapas, sendo elas a tradução, a aplicação do questionário numa amostra de indivíduos para validação e a análise dos dados obtidos através da aplicação do instrumento” (p. 8).

Perante essas controvérsias, decidimos optar pela proposta de Luís et al. (2012), o que significa que pautamo-nos pelo *princípio da parcimónia* que, segundo Gil (2008) espelha a essência da *lei de Lloyd Morgan*. Aliás, Gil (2008), parafraseando esta lei, realça que “nenhuma atividade mental deve ser interpretada, em termos de processos psicológicos mais altos, se puder ser razoavelmente interpretada por processos mais baixos na escala de evolução e desenvolvimento psicológico” (p. 195). Optámos por um processo que envolveu três momentos distintos. No primeiro preocupamo-nos em assegurar que dois tradutores bilingues e com experiência a nível da investigação e docência universitária fizessem a tradução do ABQ na sua versão original (Raedeke e Smith, 2001) para o português, que é a língua oficial de Cabo Verde, assegurando, desde logo que um deles estivesse já a par dos conceitos que estavam sendo examinado no questionário a ser traduzido e que o outro, pelo contrário, estivesse completamente à margem dos conceitos que estavam sendo examinado no questionário a ser traduzido (Beaton et al., 1993, 1998, 2000, 2002, 2007).

Referimo-nos, naturalmente, à tradução inicial que segundo Beaton et al. (2002; citado por Vilelas (2009), tem por objetivo obter uma versão que preserve ao máximo o mesmo significado de cada item da língua de origem para a língua-alvo da adaptação, para manter a integridade do instrumento de medidas” (p. 358).



No segundo momento, ao invés da fase destinada à síntese das duas traduções, pulámos para a fase de retroversão ou retradução que consiste na tradução da versão traduzida para a língua do interesse do/a investigador/a para a língua original. Beaton et al. (1993, 1998, 2000, 2002, 2007) alertam que este processo consiste na verificação da validade, no assegurar de que a versão traduzida esteja refletindo exatamente o mesmo conteúdo do item como a versão original, no evitar ambiguidades nas versões traduzidas. Esta recomendação é feita e/ou seguida por vários autores (Beaton e col. 1993, 1998, 2000, 2002, 2007; Forsyth et al., 2006; Vilelas, 2009) como também estudos já realizados noutros países como Brasil, Espanha e França (Carlotto e Del Líbano, 2010; De Francisco et al., 2009; Horcajo, Díaz, Gandarillas e Briñol, 2011; Isoard-Gauthier, Oger, Guillet e Martin-Krumm, 2010/2013; Pires et al., 2006).

Os procedimentos adotados neste estudo estão, também, em sintonia com os do estudo Carlotto e Miralles (2010), quando, abordando sobre as etapas da validação do instrumento utilizado, sublinham que “o processo de validação envolveu os seguintes passos: tradução, retrotradução, adaptação, pré-teste, validade de conteúdo e constructo, análise de consistência interna e confiabilidade” (p. 144). Tendo isto em presença e uma vez realizado o processo de tradução, procurámos comprovar a estrutura fatorial, através da Análise Fatorial Confirmatório (AFC), tendo em vista que era preciso assegurar se o modelo tridimensional proposto por Raedeke e Smith (2001) tinha alcançado um ajuste aceitável a nível dos dados provenientes da amostra dos jovens atletas de futebol.

A AFC é normalmente utilizada com o propósito de testar a estrutura fatorial de um modelo. A sua utilização decorre do fato do/a investigador/a assumir que já existe uma teoria acerca das variáveis que medem determinados fatores ou constructos e que o propósito é, acima de tudo, confirmar o grau de ajuste dos dados recolhidos à teoria que é tida como referência na operacionalização da hipótese. Damásio (2013), realça que “(...), ao conduzir uma AFC, o pesquisador deve apresentar uma estrutura fatorial já delineada, a qual explicita claramente o número de fatores e os itens específicos. Esta exigência já tinha sido salvaguardada, uma vez que já conhecíamos o constructo do ABQ no que toca às suas três dimensões (EFE, D e RSR) e os itens associados a cada uma destas mesmas dimensões.

Mesmo cientes de que os modelos teóricos, por mais perfeitos que sejam, são passíveis de revisão e mudança, não foi necessário alterar o modelo explicativo de burnout proposto por Raedeke e Smith (2001). A única alteração que se revelou pertinente foi a substituição do item «13. Parece que, faça o que eu fizer, o meu desempenho desportivo não é satisfatório» pelo

item «22. Creio que estou tendo um desempenho ao meu nível real de futebol (RSR4), pelo fato de este ter revelado uma correlação mais forte com os demais quatro itens do fator RSR. Estamos a falar de um item que faz parte de nove itens criados no início do estudo para salvaguardar a possibilidade de substituição de um ou outro item que viesse comprometer a validade e a fiabilidade dos dados e, conseqüentemente, do ABQ.

Com efeito, neste estudo primou-se por verificar a estrutura tridimensional do ABQ, composta por Reduzido sentimento de realização, Desvalorização da modalidade desportiva e Esgotamento físico ou emocional. Seguindo, ainda, com a preocupação com a validade do instrumento, foram realizados análises tanto da *validade convergente* como a *validade discriminante*. De referirmos que, Pasquali (2007), com apoio em Campbell e Fiske (1959), afirma que podemos falar da *validade convergente* (do inglês *convergent validity*), quando a escala ou questionário “mostrar correlação alta com um teste que mede um traço de personalidade teoricamente relacionado ao que o teste mede” (p. 100). Baseando, igualmente, nas contribuições destes mesmos autores, Pasquali (2007), defende que, a *validade discriminante* (do inglês *discriminant validity*), por seu turno, é assegurada se “(...) um teste mostrar correlação nula com um teste que mede um traço independente de personalidade” (p. 100). Corroborando esta posição, Bataglia, Da Silva e Porto (2009), baseando na perspectiva de Bagozzi e Phillips (1982), ajudam-nos a perceber que “(...) a validade convergente reflete o grau de concordância existente entre pelo menos duas medidas com diferentes métodos para cada constructo utilizado no procedimento de mensuração enquanto que a validade discriminante representa o grau em que essas medidas se diferenciam entre si” (p. 3).

Em relação à importância destes testes de validade, concordamos com De Andrade et al. (2012), quando afirmam que “a validade discriminante é parte importante do processo de validação de constructo do questionário e se refere à capacidade de a medida proposta não ser modificada por processos que teoricamente não são relacionados ao objeto do questionário” (p. 783).

O fato de termos recorrido à AFC permitiu-nos incorporar para este estudo uma das suas grandes vantagens que é a Análise Fatorial Confirmatório Multigrupo (AFCMG), ou seja, a possibilidade que ela oferece de “(...) avaliar a invariância da estrutura e dos parâmetros de determinado instrumento em diversos grupos, simultaneamente” (Damásio, 2013, p. 212). Aliás, concordamos com Damásio (2013), quando realça que AFCMG consiste numa “(...) técnica que avalia em que medida a configuração e os parâmetros de determinado instrumento psicométrico são invariantes, ou equivalentes, para diferentes grupos de pessoas” (p. 212).

Para Cheung e Rensvold (2002), a análise da invariância de medida é extremamente importante quando se comparam grupos. Reforçam estes autores que, se a medição da invariância entre os grupos não for verificada, qualquer evidência que aponta para uma diferença entre os grupos não pode ser interpretada com total segurança, uma vez que não se dispõe de elementos que ajudam a concluir se essa diferença se deve a uma verdadeira diferença de atitude ou a diferentes respostas psicométricas para os itens da escala.

Cheung e Rensvold (2002), baseando nas contribuições de vários outros pesquisadores, enaltecem que AFCMG é uma técnica que tem particular importância nos estudos envolvem grupos com diferentes níveis de desempenho académicos, bem como nos casos de pesquisa intercultural, ou seja, quando as culturas falam línguas diferentes e os pesquisadores usam versões traduzidas de um instrumento de pesquisa. O recurso à técnica de AFCMG prende-se, ainda, ao fato de concordamos com Damásio (2013), quando refere que:

A avaliação do pressuposto de invariância de estruturas e de parâmetros, por meio da AFCMG, responde a algumas questões relevantes, como por exemplo: 1) a estrutura fatorial de determinado instrumento é igual entre diferentes grupos (mesmos itens avaliando o mesmo construto)?; 2) os itens que compõem determinado fator apresentam a mesma importância (mesma carga fatorial) para diferentes grupos?; 3) os escores de um grupo podem ser comparados com os escores de outros grupos ou existem vieses de resposta que impossibilitam essa comparação?; 4) os itens apresentam erros de medida semelhantes para os diferentes grupos?; 5) o nível de variância do(s) fator(es) difere entre os grupos?; 6) a covariância entre os fatores é a mesma entre os grupos? (p. 212).

Tivemos o cuidado de efetuar a análise da invariância do modelo de medida a partir da aplicação de Modelagem em Equações Estruturais (do inglês *Structural Equation Modeling, SEM*), dado que o burnout consiste num constructo multidimensional. Aliás, nestes cenários, se exige recorrer a procedimentos que se complementam a nível da análise de fenómenos cujas relações entre as dimensões ou fatores são complexas (Brei e Liberali Neto, 2006; Cheung e Rensvold, 2002; Damásio, 2013; Hair, Jr, Gabriel e Patel, 2014).

Cheung e Rensvold (2002) sublinham que um modelo é considerado adequado, se a estrutura de covariância implicado pelo modelo é similar à estrutura de covariância dos dados de amostra, o que significa um grau de índice de ajuste (GFI) bom ou aceitável.

Por fim, foi analisado a fiabilidade da versão cabo-verdiana do ABQ através do resultado do coeficiente de Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ), tendo em conta que a função desta é medir a homogeneidade dos itens ou componentes de uma escala, conforme sustentam vários autores (Cazorla et al, 1998; Cronbach, 2004; Maroco e Garcia-Marques, 2006).

Na verdade, esta preocupação decorre do fato de concordamos com Maroco e Garcia-Marques (2006), quando alertam para o seguinte:

A fiabilidade de uma medida refere a capacidade desta ser consistente. Se um instrumento de medida dá sempre os mesmos resultados (dados) quando aplicado a alvos estruturalmente iguais, podemos confiar no significado da medida e dizer que a medida é fiável. (...) os dados de uma medida não fiável, são dados aleatórios, logo dados sem significado. Nada nos dizem. Assim sendo, dados não fiáveis, não são, igualmente válidos, visto não traduzirem o conceito que pretendiam traduzir. Assim a fiabilidade de uma medida é o primeiro passo para saber da sua validade (p. 66-67).

Este procedimento foi adotado numa perspetiva de análise global do instrumento, ou seja, análise envolvendo todos os itens do questionário. Foi, igualmente, adotado este procedimento em relação a cada um dos três constructos ou subescalas. Em ambos os casos, preocupamo-nos, sobretudo, com um dos quatro tipos de fiabilidades referidos por Trochim (2006), a fiabilidade inter-sujeitos.

#### 5.3.1.2. Método de recolha, análise e tratamento dos dados

##### 5.3.1.2.1. *Caracterização dos participantes no estudo*

Foi aplicado o questionário a 476 atletas, embora termos acabado por eliminar 76 deles por razões que se prendem com um elevado número de respostas omissas a nível dos itens do ABQ e/ou das questões relacionadas com as variáveis sociodemográficas. Também é verdade que, alguns dos questionário foram preteridos porque já dispúnhamos das quantidades que precisávamos em função dos dois critérios definidos em matéria dos estratos idade e sexo, uma vez que, metade teria que ser do sexo masculino e a outra do sexo feminino, bem como que os cinco escalões (Sub 14, Sub 15, Sub 16, Sub 17 e Sub 18) teriam que ter igual representatividade (80 atletas). Para esta primeira fase, entendemos que seria mais oportuno testar o instrumento em uma população mais jovem, em atletas dos escalões de formação.

Deste modo, foram assumidos 400 questionários preenchidos pelos jogadores de futebol com idades compreendidas entre os 14 e 18 anos ( $M = 16$ ;  $DP = 1,416$ ), depois de termos seguido o critério de representatividade em relação aos cinco níveis de idade (20% para cada um), bem como a nível do sexo, de modo a que uma metade fosse homens e a outra metade mulheres. Quando questionados sobre se já praticavam outra modalidade desportiva a nível competitivo antes do futebol, a larga maioria diz que não (78,3%), o que significa que esta

maioria elegeu cedo o futebol como a sua modalidade preferida (Tabela 6). Acerca da categoria em que competem, vemos que, em regra, competiam naquelas que estão acima das suas respetivas idades, especialmente a partir dos 16 anos, onde se verifica uma percentagem residual (7,8%, a nível global e  $\pm 39\%$  a nível do estrato), conforme a Tabela 7.

Tabela 6 – Praticava outro desporto antes do futebol

	N	%
Não	313	78.3
Sim	87	21.8
Total	400	100.0

Tabela 7 – Distribuição segundo a categoria de competição

Categoria	N	%
Sub 14	42	10.5
Sub 15	68	17.0
Sub 16	31	7.8
Sub 17	92	23.0
Sub 18	167	41.8
Total	400	100.0

Tabela 8 – Distribuição em função do nível de competição

	N	%
Local	127	31.8
Local e regional	171	42.8
Local, regional e nacional	100	25.0
Local, regional, nacional e internacional	2	.5
Total	400	100.0

Tabela 9 – Distribuição por Clubes/Escolas

	N	%
EPIF	26	6.5
EFSOD	27	6.8
Desportivo de Santa Cruz	39	9.8
Tchadense	26	6.5
ADEC	28	7.0
Bola pa frenti	17	4.3
Prédio	11	2.8
Achada Lama	7	1.8
Neta Gomes	6	1.5
Rua dos Craques	10	2.5
Pequenas dos craques	11	2.8
EID	26	6.5
São Jorge	17	4.3
Achada Lama	6	1.5
Cantarera	17	4.3
Estoril	15	3.8
E. G. Benfica do Mindelo	6	1.5
Dobe-Tinca	15	3.8
Académica	9	2.3
Onze Estrelas	7	1.8
Blitz	16	4.0
Stribilin	9	2.3
Real Sociedade	11	2.8
Real F. C.	16	4.0
F. C. Cruzeiro	5	1.3
Salamansa	5	1.3
Mindelense	9	2.3
Seven Stars	3	.8
Total	400	100.0

Já a Tabela 8 espelha a distribuição dos inquiridos em função do nível competitivo, dando a conhecer que a maioria dos inquiridos ( $\pm 75\%$ ) vinha, na altura, a participar em competições locais e/ou regionais, apenas 25% dos atletas estavam envolvidos com as competições locais, regionais e nacionais. Em relação à experiência internacional, diremos que ela é, deveras, incipiente, uma vez que registaram-se apenas 2 casos.

De acordo com os dados da Tabela 9, os atletas faziam parte de 28 clubes ou escolas ou associações desportivas. Em termos de representatividade, temos: na primeira posição, o Desportivo Santa Cruz com 39 atletas; na segunda posição, a Associação do Desporto Educação e Cultura da Calheta (ADEC) com 28 atletas; na terceira posição, o Desportivo Santa Cruz com 27 atletas e; na quarta posição aparecem a Escola de Preparação Integral de Futebol

(EPIF) e Escola de Iniciação Desportiva (EID), ambas com 26 atletas (Tabela 2). Isto significa que muitos deles estiveram a participar nas competições que envolvem as idades mais avançadas como o Sub 17 e Sub 18 ou a categoria Sénior.

A larga maioria (91%) tinha entre três a cinco ou mais vezes de treino por semana, cujas durações variavam entre uma e duas horas por semana. Os inquiridos treinavam desde uma vez a cinco ou mais vezes por semana (Tabela 10). Constatamos que 91% treinavam entre 3 ou mais vezes por semana e que a moda é cinco ou mais vezes por semana. Este cenário evidencia que, em cada 10 inquiridos, 9 treinavam, pelo menos, três vezes por semana.

Tabela 10 – Número de treinos dos atletas por semana

	N	%
Uma vez por semana	5	1.3
Duas vezes por semana	31	7.8
Três vezes por semana	135	33.8
Quadro vezes por semana	49	12.3
Cinco ou mais vezes por semana	180	45.0
Total	400	100.0

Tabela 11 – Descritivos do número de treinos

N	Valido	400
	Perdidos	0
Média		3.92
Mediana		4.00
Moda		5
Desvio Padrão		1.098
Mínimo		1
Máximo		5

Se à luz da Tabela 11, podemos considerar como positivo o fato de os atletas inquiridos treinarem, em média, 3, 92 (DP = 1,098), o mesmo não podemos dizer em relação à duração dos treinos, tendo em conta que a maioria (70,5%), em média, 1h a 1h30' por dia (Tabela 12). Dizemos isso, porque concordamos com Canadian Sport for Life (2014), quando alerta que, particularmente nas fases iniciais da aprendizagem e desenvolvimento, o treino sistemático, organizado e disciplinado oferece aos potenciais profissionais do desporto a oportunidade de **aprender a treinar** (9 a 12 anos para os rapazes e 8 a 11 anos para as meninas) e de **treinar para aprender** (12 a 16 para os rapazes e 11 a 15 para as meninas).

Por um lado, segundo este organismo, o **aprender a treinar** permite o/a atleta desenvolver globalmente as suas habilidades esportivas, o que envolve, naturalmente, o desenvolvimento mental, cognitivo e emocional, bem como a oportunidade de se prepararem mentalmente, enfim, de desenvolverem a força através da utilização de próprio peso corporal. Por outro lado, o **treinar para aprender** (12 a 16 para os rapazes e 11 a 15 para as meninas) é considerado importante pelo fato de oferecer a oportunidade de desenvolver as habilidades específicas do desporto, de desenvolvimento de aptidões a nível aeróbica, da velocidade e força, entre outros. Balyi (2005), com base numa revisão da literatura, apurou que a



investigação científica, de uma forma geral, considera que são necessários oito a doze anos de treino e preparação para que um atleta talentoso atinja os níveis de elite. Reforça Balyi (2005) que, segundo Salmela (1998), esta é a chamada regra 10 anos ou 10,000 horas e que isso representa para os atletas, treinadores e pais ou encarregados de educação, um pouco mais de três horas de dedicação ao treino, à prática diariamente durante dez consecutivos anos.

A reiterar esta posição aparece a Canadian Sport for Life (2014), quando enfatiza que a **periodização** das sequências a nível da materialização dos componentes de formação em semanas, dias e sessões, pois este organismo alerta que a **periodização** é específica da situação, ou seja, que ela depende das prioridades e do tempo disponível para a realização do treino e preparação necessários para a melhoria da capacidade de concorrência.

Vendo para os dados da Tabela 13, diremos que esta conclusão é extensiva ao número de meses de treino por temporada desportiva, dado que muitos dos atletas rompem com a disciplina do treino em períodos demasiadamente prolongados ( $\pm 15\%$  treinam menos de 2/3 de meses ao ano e outros 35,8% treinam entre 8 a 11 meses ao ano).

Tabela 12 – Duração de cada treino diário

	N	%
1 a 1 hora e meia	282	70.5
2 horas	118	29.5
Total	400	100.0

Tabela 13 – meses de treino por temporada desportiva

	N	%
1 a 7 meses	62	15.5
8 a 11 meses	143	35.8
Ano inteiro	195	48.8
Total	400	100.0

Feita esta parte descritiva das variáveis sociodemográficas, de seguida iremos concentrar nos dados relacionados com a síndrome de burnout, recolhidos em 2013 e com base na versão portuguesa do ABQ. Contudo, antes, procuraremos descrever em linhas gerais a estrutura do instrumento em questão.

#### 5.3.1.3. Instrumento de recolha de dados acerca do burnout

A versão cabo-verdiana do ABQ conserva a estrutura da versão original do ABQ (Raedeke e Smith, 2001 e 2009) tanto no que toca ao número de itens (15 itens, cinco por cada dimensão) como no que se refere ao fato de as respostas estarem associadas a uma escala de concordância do tipo Likert de cinco pontos, (1) «quase nunca», (2) «raramente», (3) «algumas vezes», (4) «frequentemente» e (5) «quase sempre».



Como diferenças, consta a substituição do item «13. Parece que, faça o que eu fizer, o meu desempenho no futebol não é satisfatório», do inglês “13. It seems that no matter what I do, I don't swim as well as I should” (Raedeke e Smith, 2001, p. 289), colocando em seu lugar o item «22. Creio que estou tendo um desempenho ao meu nível real de futebol», o que mostra que, a partir de um/a item/afirmação pela negativa, foi adaptado/a um/a item/afirmação pela positiva. Foi adaptado outros oito itens para garantir a substituição de um ou outro item que viesse a colocar dificuldades aos inquiridos na compreensão, evitando, desde logo, o comprometimento da fiabilidade do instrumento no seu todo.

A par da versão cabo-verdiana do ABQ, recorremos a um questionário sociodemográfico, o qual incorpora um conjunto de questões que encetam para a recolha de informações de natureza individual ou pessoal (idade e sexo) e social (modalidade desportiva que pratica, anos de prática desta mesma modalidade, experiência a nível de outra modalidade desportiva, antes de optar pelo futebol, distância que separa o local de residência e o local de treino, clube em que pratica o futebol, categoria e nível de competição, número e duração de treinos por semana e número de meses que pratica o futebol a nível competitivo durante o ano.

#### 5.3.1.4. Procedimentos de recolha de dados

Para que os atletas preenchessem o questionário, começamos por estabelecer os contatos com os responsáveis de mais de 40 equipas ou associações de futebol, ligado aos quais se encontravam os atletas. Estes contatos serviram para explicar os propósitos da pesquisa, bem como para combinar as datas e os momentos (antes ou depois dos treinos) de aplicação do questionário. De seguida, avançamos com a recolha de dados nos locais de treino das equipas/associações. O fato de a validação do ABQ no contexto sociocultural cabo-verdiano ser um dos principais objetivos do presente estudo, sentimo-nos instados a seguir as orientações de Raedeke e Smith (2001) no que concerne à administração do ABQ. Referimo-nos ao fato de, a par da preocupação com confidencialidade, a criação de condições que concorram para o estabelecimento de uma atmosfera favorável aos preenchimento dos questionário por parte dos atletas, terem chamado atenção no sentido de se evitar fazer referência ao termo ‘burnout’, dado que este está, normalmente, associado a perspetivas e entendimentos pejorativos. Os inquiridos foram informados que se tratava de um questionário cujo propósito era obter o relato das suas experiências e sentimentos em relação à modalidade desportiva que vinham praticando.

#### 5.3.1.5. Análise de dados empíricos

A análise de dados teve, acima de tudo, três momentos distintos. No primeiro momento, incidimos sobre a análise descritiva dos dados, a começar pelas variáveis sociodemográficas. No segundo momento, continuamos com as análises descritivas, centradas nos dados referentes ao ABQ, tendo iniciado com os itens e fatores e só depois com a verificação da validade da análise fatorial confirmatória e discriminante (AFC) do questionário, inclusive a sua fiabilidade e invariância. Para estudar a validade, foi utilizada a abordagem do AFC, pois era preciso quer a análise da consistência interna, quer a análise da fiabilidade composta. A invariância do modelo de medida foi verificada a partir da perspectiva dos modelos SEM. No terceiro momento, foram realizados testes de hipóteses. Resta frisar que para todas estas análises foram utilizados o *IBM SPSS Statistics*, versão 20, e *IBM SPSS Amos*, versão 19.

#### 5.3.1.6. Resultados do estudo empírico

##### 5.3.1.6.1. Descrição inicial das respostas aos itens

A Tabela 14 evidencia os dados descritivos dos itens e fatores. Para os primeiros, vemos que as médias apresentam valores extremamente baixos, tendendo para 2. Isto significa que, em qualquer um dos fatores, a média tende para «raramente», permitindo inferir que os inquiridos raramente têm experienciaram as situações descritas nos itens. Notamos que os desvios padrão aparecem concentradas entre os valores 0,825, (item EFE4, «Sinto-me fisicamente exausto pelo futebol») e 1,111 (item RSR3, «Sinto que estou a desempenhar todo o meu potencial no futebol»). No que respeita aos fatores, as médias oscilam entre 1,71 (EFE) e 1,87 (RSR). O fator EFE é o que apresenta menor variabilidade, com um desvio padrão de 0,698, já o fator RSR é o que apresenta a maior variabilidade, com um desvio padrão de 0,836. Todas são assimétricas positivas (apresentam mais pontuações baixas do que altas) e leptocúrticas (as pontuações descrevem uma curva mais alongada do que a distribuição normal). Os valores mais elevados de assimetria registam-se no fator EFE (1,767) e no item D1 (1,726, «O esforço que faço ao praticar futebol seria melhor aplicado noutras coisas»), já os valores mais baixos de assimetria são encontrados no fator RSR (1,390) e no item EFE1 (1,084, «Sinto-me tão cansado/a devido aos treinos que tenho dificuldades em encontrar energia para outras coisas»).

Tabela 14 – Dados descritivos dos itens e dos fatores

Enunciado dos itens	Media	Desvio Padrão	Assimetria E. T. = ,122	Curtose E. T. = ,243
1. Estou conseguindo muitas coisas que valem a pena no futebol (RSR1).	1,87	0,940	1,091	0,961
2. Sinto-me tão cansado/a devido aos treinos que tenho dificuldades em encontrar energia para outras coisas (EFE1)	1,74	0,861	1,084	0,886
3. O esforço que faço ao praticar futebol seria melhor aplicado noutras coisas (D1).	1,61	0,921	1,726	2,999
4. Sinto-me extremamente cansado/a com a minha dedicação ao futebol (EFE2).	1,69	0,922	1,419	1,724
5. Sinto que estou a alcançar muito no futebol (RSR2).	1,91	1,083	1,305	1,146
6. O meu desempenho no futebol preocupa-me menos que antes (D2).	1,90	0,947	1,102	1,127
7. Sinto que estou a desempenhar todo o meu potencial no futebol (RSR3).	1,98	1,111	1,290	1,081
8. A prática de futebol deixa-me esgotado (EFE3).	1,67	0,924	1,531	2,209
9. O futebol já não me interessa tanto como antes (D3).	1,62	0,978	1,654	2,243
10. Sinto-me fisicamente exausto pelo futebol (EFE4)	1,66	0,825	1,268	1,414
11. Preocupo-me menos com o ser bem-sucedido no futebol do que antes (D4).	1,97	1,046	1,108	0,819
12. Sinto-me exausto devido às exigências mentais e físicas do futebol (EFE5).	1,76	0,938	1,393	1,888
14. Sinto que sou um atleta com sucesso no futebol (RSR5).	1,82	0,934	1,284	1,577
15. Tenho sentimentos negativos em relação ao futebol (D5).	1,60	0,890	1,540	1,941
22. Creio que estou tendo um desempenho ao meu nível real de futebol (RSR4).	1,79	0,848	1,114	1,227
Esgotamento físico ou emocional (EFE)	1,71	0,698	1,767	3,713
Desvalorização da modalidade desportiva (D)	1,74	0,705	1,549	2,525
Reduzida sensação de resultados (RSR)	1,87	0,836	1,390	1,320

Nota: EFE= Esgotamento físico ou emocional; D = Desvalorização da modalidade desportiva; RSR = Reduzida sensação de resultados ou desempenho

Em relação à curtose, os valores mais expressivos acontecem a nível do fator EFE (3,713) e no item D1 (2,999, «O esforço que faço ao praticar futebol seria melhor aplicado noutras coisas»), já os valores mais baixos aparecem no fator RSR (1,320) e no item D4 (0,819, «Preocupo-me menos com o ser bem-sucedido no futebol do que antes»).

#### 5.3.1.6.2. Análise fatorial confirmatório

Foi definido um modelo de análise, a partir do qual cada um dos três fatores incorpora os cinco itens correspondentes (Figura 25), à semelhança do modelo estrutural original proposto por Raedeke e Smith (2001). O modelo em questão é confirmado em 120 diferentes momentos amostrais e com uma estimativa de 33 parâmetros (15 cargas fatoriais, 15 termos de erro e 3

correlações entre fatores) e 87 graus de liberdade. Para estimativa de parâmetros, elegemos o método de Máxima Verossimilhança (ML). Para estimar os erros-padrão dos parâmetros optámos pelo procedimento de inicialização (*bootstrap*), uma vez que verificamos que o coeficiente de curtose multivariada se revelou extremamente elevado (101,071).

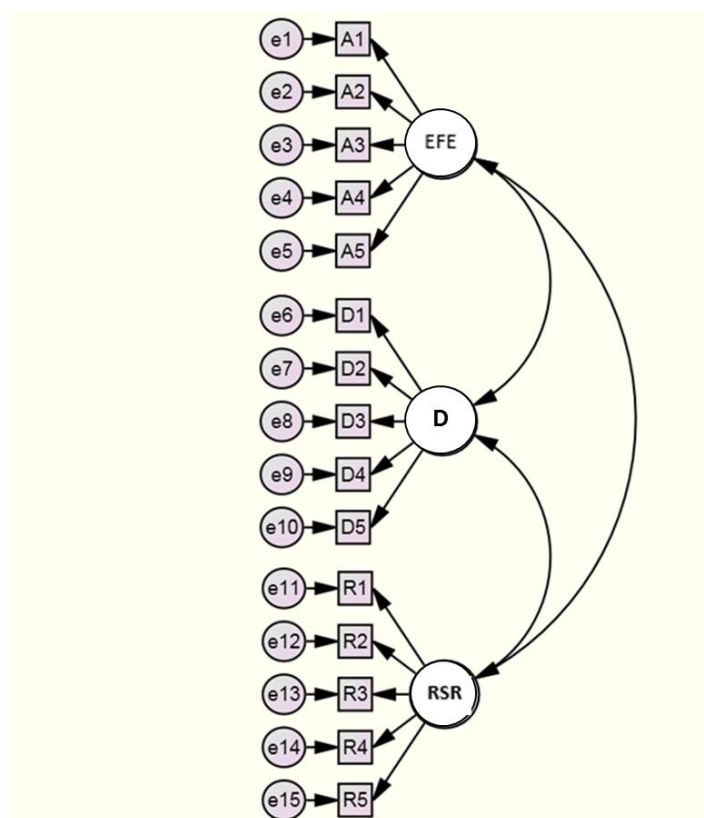


Figura 25 – Modelo de análise com os três fatores (EFE, D e RSR)

A Tabela 15 apresenta as cargas fatoriais ( $\lambda$ ) e as variâncias dos erros ( $\delta$ ) com suas probabilidades associadas obtidas com *bootstrap* (1000 amostras). Para obter com AMOS Graphics a significância de todas as cargas fatoriais ( $\lambda$ ) e das variâncias dos erros foi fixado como 1 a variância das variáveis não observáveis (fatores e erros). Com efeito, todas as cargas fatoriais se revelam significativa ( $p\text{-value} < 0,01$ ). O item D2 foi o que apresentou uma carga menor (0,501), ao contrário o item RSR1 exibe o maior valor (0,838). Comparando os resultados em função dos fatores, vemos que as maiores cargas fatoriais foram encontradas no fator RSR, onde os valores oscilam entre 0,764 e 0,838.

No que respeita às correlações observadas, temos: 0,659 ( $p = 0,003$ ) entre EFE e D; 0,409 ( $p = 0,001$ ) entre EFE e RSR; 0,539 ( $p = 0,002$ ) entre D e RSR. Constatamos que os

valores dos resíduos padronizados situaram-se nos níveis baixos ou moderados; entre -1,643 para a relação entre o item D4 e item RSR2 e 2,164 para os itens D2 e D4.

Tabela 15 – Cargas fatoriais ( $\lambda$ ) e variância dos erros ( $\delta$ ) do modelo de medida

Item	Carga fatorial ( $\lambda$ )	p-valor	Variância do error ( $\delta$ )	p-valor
EFE1	,688	,002	,527	,002
EFE2	,740	,002	,453	,002
EFE3	,682	,002	,536	,002
EFE4	,755	,002	,429	,002
EFE5	,720	,002	,482	,002
D1	,781	,003	,391	,002
D2	,501	,001	,750	,003
D3	,745	,002	,445	,002
D4	,532	,003	,717	,001
D5	,716	,003	,487	,001
RSR1	,838	,003	,297	,001
RSR2	,825	,004	,319	,001
RSR3	,778	,003	,394	,001
RSR4	,764	,002	,417	,002
RSR5	,836	,004	,300	,001

O valor de ajuste global do modelo foi de  $\chi^2_{(87)}$  de 136,378 ( $p = 0,001$ ). Já no que respeita aos restantes índices de ajustes os valores foram:  $\chi^2/\text{gl} = 1,567$ , adequação do índice de ajustamento (*GFI, Goodness of Fit Index*) = 0,956, índice de Tucker-Lewis (*TLI, Tucker-Lewis Index*) = 0,978, índice de ajustamento comparativo (*CFI, Comparative Fit Index*) = 0,982, raiz do erro quadrático médio de aproximação (*RMSEA, Root Mean Square Error of Aproximation*) = 0,038 (com 90% de intervalo de confiança; 0,025 – 0,050), Standardized Root Mean Square Residual (*SRMR*) = 0,0377. Perante este cenário, em que verificamos que o ajuste foi razoável, o imperativo de re-especificação do modelo de medida se mostrou inoportuno ou desnecessário.

#### 5.3.1.6.3. Validade convergente e discriminante

Na diagonal principal da Tabela 16 encontram-se os valores da variância média extraída de cada um dos fatores e no triângulo inferior aparecem os quadrados das correlações entre fatores. Todas as variâncias médias extraídas (VME) superam o limite mínimo recomendado (0,50), um resultado que pode ser interpretado como uma evidência favorável à validade convergente do questionário (Fornell e Larcker, 1981). Observa-se também que os valores das VMEs são superiores aos dos outros elementos da matriz, o que pode ser tomado como um elemento de prova favorável à validade discriminante dos traços ou fatores do questionário.

Tabela 16 – Variância média extraída e correlações entre os fatores ao quadrado

	EFE	D	RSR
EFE	,619	--	--
D	,434	,579	--
RSR	,167	,290	,709

#### 5.3.1.6.4. Invariância do modelo de medida

Para a chegarmos à conclusão em relação à prova de invariância do modelo de medida, foram, desde logo, definidos dois grupos, sendo um composto por atletas do sexo masculino ( $n = 200$ ) e o outro composto por atletas do sexo feminino ( $n = 200$ ). Posto isto, precedemos com a especificação do modelo-base para ambos os grupos, sem restrições no que se refere à estimação de parâmetros a nível dos dois grupos. Prosseguindo, foi especificado mais três modelos, nos quais foram assumidos restrições, de maneira sequencial, para a estimação de parâmetros. Num dos três modelos (modelo 1) foi imposto a restrição de que as cargas fatoriais são iguais para ambos os grupos.

Num segundo modelo (modelo 2) foi admitido a restrição do modelo anterior e a restrição que aponta para a condição de que as correlações entre os fatores e as variâncias dos fatores são também iguais em ambos os grupos. Por fim, o terceiro modelo (modelo 3) incorporou todas as restrições anteriores, bem como uma outra restrição, a de que as variâncias dos erros e as correlações entre os erros são iguais a nível dos dois grupos. Com efeito, temos a Tabela 17 que nos informa acerca dos valores de  $\chi^2$ , os graus de liberdade, o *p-value* e o valor de CFI para cada um dos quatro modelos especificados e nos termos que acabamos de descrever.

Tabela 17 – Modelos de medida para o estudo da invariância

Modelos	$\chi^2$	Graus de liberdade	<i>p-value</i>	CFI
Modelo-base	251,524	174	<,001	,972
Modelo 1	264,482	186	<,001	,972
Modelo 2	278,574	192	<,001	,969
Modelo 3	354,108	207	<,001	,948

Vendo para os resultados apresentados na Tabela 17, ressaltam-nos à vista que a diferenças entre o Modelo-base e os três outros modelos (Modelo 1, Modelo 2 e o Modelo 3) são estatisticamente significativas, pois, nas quatro situações ( $\chi^2_{\text{dif}(174)} = 251,524$ ,  $p = 0,001$ ;  $\chi^2_{\text{dif}(186)} = 264,482$ ,  $p = 0,001$ ;  $\chi^2_{\text{dif}(192)} = 278,574$ ,  $p = 0,001$ ;  $\chi^2_{\text{dif}(207)} = 354,108$ ,  $p = 0,001$ ) o *p*-



value é inferior a 5%, o que significa que uma não invariância ou homogeneidade entre as variâncias dos erros entre os atletas de uma forma geral e entre ambos os grupos de atletas. Todavia, de acordo com Byrne (2010), a falta de invariância nas variâncias dos erros não é material para a validação de um modelo de medida.

Para a verificação destas conclusões, recorremos a uma abordagem diferente. Ao invés da abordagem clássica  $\chi^2_{\text{dif}}$ , tomámos como referência o critério de Cheung e Rensvold (2002), no qual a tónica é colocada na verificação da diferença a nível do índice de ajuste comparativo (CFI). À luz deste critério, considera-se diferentes dois modelos se a diferença entre os respetivos valores do CFI dos Modelo 1, Modelo 2, Modelo 3, ... Modelo  $n$  e o Modelo-base for superior a 0,01). Atendendo aos dados da Tabela 4, as conclusões apontam para o mesmo sentido, admitindo, entretanto, que há registos de ligeiras diferenças, uma vez que a diferença entre o CFI do modelo 1 (0,972) e o modelo-base (0,972) ser zero, o que significa que é inferior a 0,01; a diferente entre o CFI do modelo 2 (0,969) e modelo-base (0,972) ser de -0,003, o que significa estar, também, abaixo de 0,01; por fim, a diferença entre o CFI do modelo 3 (0,948) e o modelo-base (0,972) ser de -0,024, o que significa, por seu turno, estar abaixo de 0,01.

#### 5.3.1.6.5. *Análise de fiabilidade e dos itens*

Todos os índices de consistência interna e fiabilidade composta estão acima do 0,70 (Tabela 18), respeitando os mínimos recomendados (Carminas e Zeller, 1979; Cronbach, 2004; De Vellis, 1991; Malhotra, 2011; Maroco e Garcia-Marques, 2006; Murphy e Davidsholder, 1988; Trochim, 2006; Nunnally, 1978; Nunnally e Bernstein, 1994). Foi registado uma boa consistência interna global do ABQ ( $\alpha = 0,889$ ). Na verdade, este cenário é extensivo a cada um dos três fatores (EFE com  $\alpha = 0,839$ ; D com  $\alpha = 0,788$  e RSR com  $\alpha = 0,901$ ). Contudo, há que realçar o fato de RSR ( $\alpha = 0,901$ ) destacar-se pela positiva, uma vez que o valor supera tanto o índice de consistência global (0,889) como os índices de consistência registados a nível das outras duas dimensões. Individualmente, a RSR (0,901) aparece com o valor mais alto, superando as demais dimensões (EFE e D) e a consistência interna global. O valor mais baixo foi registado a nível da D ( $\alpha = 0,788$ ).

Os dados de fiabilidade composta para o total do questionário e para cada um dos fatores evidenciam valores acima de 0,707, superiores ao mínimo recomendado por Carmines e Zeller (1979). Não hesitamos em afirmar que os valores da fiabilidade composta são altamente satisfatórios, quer a nível global (0,944), quer a nível dos fatores individuais. Todavia,



observamos diferenças que merecem destaque, pois, mesmo reconhecendo que os valores registados em cada uma das dimensões (EFE com 0,841; D com 0,794; RSR com 0,904) estão abaixo do valor global (0,944), a RSR aparece ocupando o primeiro plano.

Tabela 18 – Índices de fiabilidade da versão portuguesa do ABQ

	Total	EFE	D	RSR
Consistência interna (Alpha de Cronbach)	,889	,839	,788	,901
Fiabilidade composta (Fc)	,944	,841	,794	,904

Nota: EFE= Esgotamento físico ou emocional; D = Desvalorização da modalidade desportiva; RSR= Reduzida sentimento de resultados ou desempenho

A Tabela 19 destaca os descritivos (média e variância) dos três fatores, a correlação item-total corrigida e o valor de Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ) caso seja removido qualquer item. As correlações item-total corrigidas para EFE situam-se entre 0,608 (EFE3) e 0,683 (EFE4), ao nível do fator D as correlações item-total corrigidas situam-se entre 0,468 (D2) e 0,659 (D1) e no que se refere ao fator RSR, as correlações item-total corrigidas situam-se entre 0,711 (RSR4) e 0,787 (RSR1). Nos três casos, todos os valores de  $\alpha$  reduzem se for removido qualquer item.

Tabela 19 – Dados estatísticos item-total para as três dimensões

Itens	Media do fator se se elimina o item	Variância do fator se se elimina o item	Correlação item-total corrigida	Alpha de Cronbach se se elimina o item
EFE1	6,78	8,373	,616	,813
EFE 2	6,83	7,849	,675	,797
EFE 3	6,86	8,128	,608	,816
EFE 4	6,87	8,262	,683	,797
EFE 5	6,77	7,950	,634	,809
D1	7,08	8,108	,659	,718
D2	6,81	8,879	,468	,779
D3	7,08	7,976	,630	,726
D4	6,73	8,292	,503	,771
D5	7,10	8,581	,584	,743
RSR1	7,49	11,56	,787	,872
RSR 2	7,45	10,774	,780	,874
RSR 3	7,38	10,867	,735	,886
RSR 4	7,57	12,506	,711	,889
RSR 5	7,54	11,632	,782	,874

### 5.3.2. Estudo 2: Utilização do ABQ adaptado com diferentes modalidades desportivas

#### 5.3.2.1. Objetivo do estudo empírico

A grande finalidade deste segundo estudo foi de dar continuidade ao processo de

adaptação da versão portuguesa do ABQ iniciada com o Estudo 1, envolvendo, na altura, 400 jovens atletas de futebol, procurando, desta vez, a sua generalização a partir do envolvimento de outras modalidades desportivas, atletas que praticam modalidades desportivas coletivas e atletas que se dedicam às modalidades individuais, enfim, atletas cujas experiências se enquadram entre as mais diversas fases da carreira de um/a atleta de alto-rendimento, nomeadamente a de formação, a de seleção, a de promoção, a de exposição ou, ainda, a de comercialização, de acordo à classificação de vários autores (Fraser-Thomas e Côté, 2006; Paoli, 2007; Paoli, Da Silva e Soares, 2008).

Diremos, inclusive, que foram envolvidos atletas cujas experiências desportivas enquadram-se na classificação feita pela Fundação Vale (2013), quando fala, sobretudo de três fases, a de crescimento, a de desenvolvimento e a de maturação, bem como se estende à fase em que o/a atleta se prepara para a retirada estratégica da modalidade, não por motivos que se prendem com o burnout ou outro problema, mas sim com o interesse de abraçar outras funções ligadas à mesma modalidade (treinador/a, dirigente desportivo, especialista...) ou abraçar outras profissões que exigem menos capacidade física.

À semelhança do que aconteceu no estudo anterior (Estudo 1), no presente estudo foi realizada a análise das propriedades psicométricas da versão adaptada do ABQ. A AFC foi a técnica escolhida para avaliar a validade fatorial do instrumento, a par da análise da validade convergente e discriminante. Foi verificada a invariância a nível dos constructos de burnout, incorporando, por um lado, um grupo constituído por atletas o sexo masculino e, por outro, o grupo formado por atletas do sexo feminino. Finalmente, para análise da fiabilidade, são apresentados os dados referentes à consistência interna e fiabilidade composta, bem como os dados descritivos registados, através da análise individual dos itens do questionário.

Uma vez comprovadas as propriedades psicométricas da versão do ABQ adaptada, toda a atenção passa a estar focada na prossecução de um outro grane objetivo deste estudo que se prende com o imperativo de apresentar e discutir os dados referentes aos níveis de burnout em função das diferentes variáveis sociodemográficas.

#### 5.3.2.2. Método do estudo empírico

##### 5.3.2.2.1. *Caracterização dos participantes*

Neste estudo foi alargado a faixa etária dos possíveis atletas que poderiam participar na

pesquisa. Com efeito, a Tabela 20 mostra um cenário que contou com a participação de 407 atletas, com idades compreendidas entre 14 e 35 anos e cuja média é de 21 anos tanto a nível dos inquiridos de uma forma global como a nível dos dois grupos (masculino e feminino). A Tabela 21 põe em pauta a distribuição em função do sexo e que a maioria dos inquiridos (72%) é do sexo masculino, o que significa eu o sexo feminino tem uma representação de 28%.

Tabela 20 – Descritivos sobre a idade

	Valido	
N	407	
	Perdidos	0
Média ( $\mu$ )	21.11	
Mediana	20.00	
Moda	16	
Desvio Padrão (DP)	5.019	
Mínimo	14	
Máximo	35	

Tabela 21 – Distribuição dos inquiridos por sexo

	Idade	
	Média	21
Masculino	Desvio Padrão	5
	Absolutos	294
Sexo	Média	21
Feminino	Desvio Padrão	4
	Absolutos	113

Tabela 22 – Distribuição por modalidade

	N	%
Futebol	193	47.4
Basquetebol	62	15.2
Voleibol	43	10.6
Muay Thai	12	2.9
Boxe	7	1.7
Ginástica Rítmica	9	2.2
Taekwondo	6	1.5
Kicki Boxing	4	1.0
Karaté	1	.2
Atletismo	3	.7
Andebol	67	16.5
Total	407	100.0

Tabela 23 – Anos de prática da modalidade desportiva

	Frequency	Percent
Até 1 ano	20	4.9
2 a 3 anos	104	25.6
4 a 5 anos	80	19.7
6 a 7 anos	72	17.7
8 a 9 anos	46	11.3
10 e mais anos	85	20.9
Total	407	100.0

A Tabela 22 mostra que os atletas vinham praticando 11 modalidades diferentes, sendo que o futebol lidera a lista com maior representação (47,4%). Nas três posições seguintes aparecem o andebol (16,5%), basquetebol (15,2%) e o voleibol (10,6%). No grupo das modalidades individuais (Muay Thai, Boxe, Ginástica Rítmica, Taekwondo, Kicki Boxing, Karaté, Atletismo), Muay Thai (2,9%) é a que tem maior representação (2,9%).

Os dados da Tabela 23 espelham o número de anos de prática da modalidade a nível competitivo. Temos situações que vão desde 1 ano de experiência (4,9%) ao 10 e mais anos de experiência (20,9%), passando pelos grupos com 2 a 3 anos (25,6%), 4 a 5 anos (19,7%), 6 a 7 anos (17,7%), 8 a 9 anos (11,3%). Por seu turno, a Tabela 24 mostra que a arga maioria

(97,5%) vinha praticando modalidades coletivas, o que significa que, a cada 100 inquiridos, aproximadamente 98 praticavam, na altura, praticavam uma modalidade individual. Aliás, apenas 10 atletas (2,5,%) vinham praticando modalidades individuais. Ao procurarmos saber se os inquiridos praticavam antes outra modalidade, foi possível apurar que a maioria (54,1%) já tinha experiências de treino e competição a nível de outra/s modalidade/s desportiva/s antes da modalidade que vêm praticando (Tabela 25).

Tabela 24 – Distribuição por tipo de modalidade

	N	%
Individual	10	2.5
Coletivo	397	97.5
Total	407	100.0

Tabela 25 – Praticava antes outra modalidade

	N	%
Não	187	45.9
Sim	220	54.1
Total	407	100.0

A Tabela 26 dá-nos conta de 33 clubes/escolas/associações desportivas envolvidos. Contudo, alguns cujos atletas praticam modalidades coletivas e cuja representatividade foi abaixo de 5, foram suprimidas da tabela, para evitar que esta ocupe mais do que uma página. Por ordem decrescente, aparecem Giravoley e Tchadense, com 4 casos, Associação “Jesus Solidário”, Barusku, Pura Voley e Victória Futebol Clube, todos com 3 casos, Académica Fogo, Atlântico Fogo, Cruz Vermelha de Paul, FC Boavista, Galácticos, Mindelense e Super Strela, todos com 2 casos, ADEC, Blitz, EBNG, Estoril, Garragem, Interclube da Praia e, por fim, Subúrbio, todos com apenas uma representação.

Em relação, ainda, aos dados da Tabela 26, podemos ver que, entre os clubes/escolas ou associações com maiores representatividades, aparecem Rosariense (com 44 casos), Seven Stars (com 33 casos), Escola de Preparação Integral de Futebol (EPIF, com 31 casos) e Bola pa Frenti (com 31 casos), sendo que os dois primeiros ocupam, respetivamente, primeira e segunda posições e as duas últimas a terceira posição.

Quanto à distância entre as residências e os campos/centros de treino, consta que ela não constitui um problema para um pouco mais de dois terços dos inquiridos (75,7%), pois estes residem a uma distância de 0 a 4 km dos centros/campos de treino (Tabela 27).

Tabela 26 – Clube em que jogava o/a atleta

	Frequência	Porcentagem
<b>EPIF</b>	<b>31</b>	<b>7.6</b>
EFSOD	18	4.4
<b>Bola pa Frenti</b>	<b>31</b>	<b>7.6</b>
Varanda Futebol Clube	15	3.7
<b>Seven Stars</b>	<b>33</b>	<b>8.1</b>
Mestre Chung	5	1.2
Alfa	12	2.9
Ginástica Rítmica	2	.5
Shotokmi Karaté	1	.2
Boxe Mestre Jin	1	.2
B.30	1	.2
EBNG	15	3.7
Garragem	1	.2
Atletismo da Praia	1	.2
Bairro	16	3.9
ABC	11	2.7
Black Paanters	14	3.4
Sem clube	7	1.7
Sporting da Praia	5	1.2
Spartak	7	1.7
Garridos de S. Domingos	6	1.5
Bila Fogo	5	1.2
<b>Rosariense</b>	<b>44</b>	<b>10.8</b>
Salpontese	15	3.7
Batuque	5	1.2
Sinagoga	15	3.7
Paulense	10	2.5
Beira Mar	13	3.2
Foguetões	6	1.5
Xa Ben	5	1.2
Ténis de Ribeira Grande	6	1.5
Graciosa Tarrafal Santiago	5	1.2
AJAT - S. Nicolau	6	1.5
Total	407	100.0

No que toca ao nível da competição, importa referirmos que a maioria (51,8%) vinha competindo a nível local, regional e nacional (Tabela 28). Convém realçar, também, o fato de, nesta mesma tabela, podermos observar que uma parte significativa dos atletas (41%) se pronunciou que vinha participando apenas nas competições locais e regionais e que o remanescente subdivide-se entre os que competiam apenas a nível local (5,7%) e os que tiveram a oportunidade de participar em, pelo menos, uma competição internacional (1,5%).

Tabela 27 – Distância da residência ao local do treino

	N	%
0 a 4 km	308	75.7
5 a 9 km	70	17.2
10 km ou mais	29	7.1
Total	407	100.0

Tabela 28 – Nível de competição dos atletas

	N	%
Local	23	5.7
Local e Regional	167	41.0
Local, Regional e Nacional	211	51.8
Local, Regional, Nacional e Internacional	6	1.5
Total	407	100.0

Os inquiridos treinavam, em média, 3,35 dias por semana (DP= 1,359) e 4, 05 horas por semana (DP = 0,611). Os dados da Tabela 29 ajudam-nos a constatar algumas diferenças importantes, começando pelas frequências mais expressivas, em primeiro lugar aparece o grupo que afirma treinar cinco ou mais vezes por semana (31,9%). Na segunda posição, aparece o grupo dos atletas cujo número de treinos é três vezes por semana, com 121 casos (29,7%). Na terceira posição aparece aqueles que treinam duas vezes por semana (76 casos, o que corresponde a 18,7% do total dos inquiridos). Na quarta e quinta posições parecem os dois grupos dos que treinam uma vez por semana e quatro vezes por semana com, respetivamente, 41 e 39 casos, representando, cada um, aproximadamente 10% do universo dos 407 inquiridos.

Quanto à duração dos treinos, consta que os mesmos têm uma duração média de 1,38h por dia (DP = 0,611). Aliás, a Tabela 30 evidencia as diferenças entre quatro grupos. O primeiro grupo a destacar é constituído pela maioria (52,1%) cuja duração de cada sessão de treino é de 1h a 1h30. De seguida, aparece uma outra significativa parcela dos inquiridos (41%) constituída por aqueles que alegaram que treinam 2 horas por cada sessão. O terceiro grupo é formado por 23 atletas (5,7%) que dizem treinar menos de 1h por sessão. O quarto e o último grupo diz respeito a 5 casos (1,2%) cuja duração das sessões de treino é de 2h30.

Já a Tabela 31 dá-nos conta dos dados referentes aos meses de ano em que os atletas inquiridos praticam a sua respetiva modalidade, pois, apesar de, média, a maioria (51,4%) diz treinar entre 8 a 11 meses do ano, e uma parte significativa (29,2%) afirma treinar o ano todo, é preocupante o fato de ter-se registado 79 casos (19,4%) cujo período de treino vai de 1 a 7 meses. A Tabela 32 ajuda-nos a perceber que esta conclusão é válida mesmo separando os dois grupos entre si (masculino e feminino), pois quer num quer noutro grupo, a percentagem de frequências dos que treinam entre 8 meses por ano e durante todo o ano aparecem superam os 75% (masculino com 81,3% e feminino com 78,8%).

Tabela 29 – Divisão por número de treinos por semana

	N	%
Uma vez por semana	41	10.1
Duas vezes por semana	76	18.7
Três vezes por semana	121	29.7
Quatro vezes por semana	39	9.6
Cinco ou mais vezes por semana	130	31.9
Total	407	100.0

Tabela 30 – Duração diária dos treinos

	N	%
Menos de 1 hora	23	5.7
1h a 1h30	212	52.1
2 horas	167	41.0
2h30	5	1.2
Total	407	100.0

Tabela 31 – Meses em que pratica a modalidade

	N	%
1 a 7 meses	79	19.4
8 a 11 meses	209	51.4
Ano inteiro	119	29.2
Total	407	100.0

Tabela 32 – Meses em que pratica a modalidade por sexo

Sexo do/a inquirido/a	N	%
Masculino	1 a 7 meses	55
	8 a 11 meses	154
	Ano inteiro	85
	Total	294
Feminino	1 a 7 meses	24
	8 a 11 meses	55
	Ano inteiro	34
	Total	113

Concluída esta parte totalmente dedicada à descrição da amostra, de seguida concentramo-nos nos dados referentes ao burnout, recolhidos com base na versão portuguesa do ABQ ou, mais precisamente, na versão cabo-verdiana do ABQ, adaptado no quadro do estudo 1, como já tivemos a oportunidade de referir.

#### 5.3.2.3. Instrumento de medida de burnout

Uma primeira observação a fazermos é que a versão cabo-verdiana do ABQ conserva como a versão original do ABQ (Raedeke e Smith, 2001 e 2009), quer no que respeita ao número de itens (15 itens), quer no que respeita à escala de resposta associada a todos os itens. Uma ligeira alteração foi introduzida na versão do ABQ que tinha sido utilizada no Estudo 1, tendo em conta que procuramos envolver atletas de outras modalidades desportivas. Estamos a falar da substituição da palavra «futebol» pela palavra «desporto». Uma outra alteração prende-se com a substituição do item «13. Parece que, faça o que eu fizer, o meu desempenho no desporto não é satisfatório», do inglês “13. It seems that no matter what I do, I don't swim as well as I should” (Raedeke e Smith, 2001, p. 289) pelo item «22. Creio que estou tendo um desempenho ao meu nível real de futebol», pois o primeiro, a nível do Estudo 1, colocou



algumas dificuldades de compreensão aos inquiridos. Como podemos verificar, de um/a item/afirmação formulado/a pela negativa, foi adaptado/a um/a item/afirmação pela positiva.

#### 5.3.2.4. Procedimento de recolha de dados com ABQ

No que concerne ao procedimento, podemos falar, sobretudo, de duas fases, sendo que a primeira, como é de se esperar, ficou marcada pelos contatos com os responsáveis das equipas, clubes, associações e escolas, apresentando e/ou reforçando a informação acerca dos propósitos do presente estudo, enquanto que na segunda fase foram aplicados os questionários. À semelhança do Estudo 1, os atletas receberam, juntamente com o questionário, uma caneta para que pudessem preencher os seus respetivos questionários sem interferência ou distração de outros colegas. Da mesma forma, foram alertados no sentido de serem totalmente autónomos do preenchimento, declinando, inclusive, qualquer tentativa de esclarecimento de dúvidas por parte dos treinadores, uma vez que esta tarefa competia ao pesquisador.

#### 5.3.2.5. Procedimento de análise de dados recolhidos com ABQ

Começamos com a análise de dados, incidindo no cálculo dos descritivos referentes aos fatores e os itens correspondentes. Cumprida esta parte, a atenção este voltada para as análises da validade fatorial do questionário, da sua fiabilidade e invariância. Análise Fatorial Confirmatória (AFC) foi a técnica escolhida para verificação da validade do modelo de medida, tendo resultado num conjunto de índices de ajuste, a começar pela relação entre o valor da estatística do  $\chi^2$  e os seus graus de liberdade e se estende à RMSR ao RMSEA, passando pelo GFI, pelo CFI e, por fim, pelo NNFI.

À semelhança do Estudo 1, os cálculos estatísticos foram todos realizados com base no *IBM SPSS Statistics*, versão 20 e versão 21, e *IBM SPSS Amos*, versão 19.

#### 5.3.2.6. Resultados referentes à aplicação do ABQ

##### 5.3.2.6.1. Descrição inicial das respostas aos itens

A Tabela 27 apresenta os dados descritivos dos 15 itens do ABQ e os seus respetivos fatores (Exaustão física e emocional, Desvalorização desportiva e Reduzido sentimento de Realização). É possível observar que a média é baixa em todos os itens e, consequentemente, nos fatores, situando-se abaixo de 2 praticamente em todos os itens. Diremos que esta situação

só é ligeiramente diferente a nível do item «5. Sinto que estou a alcançar muito no futebol (RSR2) cuja média é de 2,03 e do item «7. Sinto que estou a desempenhar todo o meu potencial no futebol (RSR3)» cuja média é de 2,05. A nível do item «15. Tenho sentimentos negativos em relação ao futebol (D5)», a média das respostas (1,47) é ainda mais baixa, o que significa uma tendência para 1 «quase nunca».

Através dessa mesma tabela conseguimos verificar que uma baixa ou moderada variabilidade a nível tanto dos itens e dos fatores, com um desvio padrão abaixo de 1, valor este que é apenas superado pelo item «4. Sinto-me extremamente cansado/a com a minha dedicação ao futebol (EFE2) cujo DP é 1,032, pelo item «7. Sinto que estou a desempenhar todo o meu potencial no futebol (RSR3) que tem DP de 1,028) e pelo item «5. Sinto que estou a alcançar muito no futebol (RSR2) que tem um DP de 1,001. Isto significa que os inquiridos, de uma forma geral, se revêm «raramente» nos termos que os itens descrevem a relação dos atletas com as suas respetivas modalidades desportivas.

Os valores da simetria são positivos a nível global. O valor mais alto foi registado no item D5, com 2,347 e o valor mais baixo aparece a nível global da RSR, com 0,666. As curtoses são positivas, com exceção do RSR3, onde o valor foi de -0,034, pois variam de -0,034 e 0,411 a nível de RSR, de 0,131 a 1,335 a nível da EFE e de 0,617 a 5,7 a nível da D.

A Tabela 33 oferece-nos, ainda, a informação que nos ajuda a concluir que as médias registadas a nível de cada um dos três fatores de burnout tendem, também, para 2, ou seja, para o item «raramente»: Esgotamento físico ou emocional (EFE, 1,87), Desvalorização da modalidade desportiva (D, com 1,72) e Reduzida sentimento de resultados ou desempenho (RSR, 1,99). Com este cenário, concluímos que, em média, os inquiridos deixam a entender que raramente se identificaram com as situações descritas nos itens que apontam, particularmente para Esgotamento físico ou emocional e para a Desvalorização desportiva. Dizemos isso, tendo em conta que os itens do fator RSR da versão cabo-verdiana do ABQ foram invertidos. A análise dessas médias exige alguma cautela, uma vez que, a nível dos fatores EFE e D, os itens da escala «quase nunca», «raramente», «algumas vezes», «frequentemente» e «quase sempre» tomam, respetivamente, os valores 1, 2, 3, 4 e 5, o que não acontece a nível do fator RSR, pois esses mesmos itens assumem valores 5, 4, 3, 2 e 1, ou seja, foram invertidos.

Tabela 33 – Estatística descritiva dos 15 itens do ABQ

	Média	Desvio padrão	Assimetria Error típico =,121	Curtose Error típico =,241
1. Estou conseguindo muitas coisas que valem a pena no desporto (RSR1)	1,98	,927	,715	,176
2. Sinto-me tão cansado/a devido aos treinos que tenho dificuldades em encontrar energia para outras coisas EFE1	1,92	,927	,768	,131
3. O esforço que faço ao praticar futebol seria melhor aplicado noutras coisas (D1).	1,64	,906	1,388	1,291
4. Sinto-me extremamente cansado/a com a minha dedicação ao futebol (EFE2).	1,83	1,032	1,219	,887
5. Sinto que estou a alcançar muito no futebol (RSR2).	2,03	1,001	,810	,244
6. O meu desempenho no futebol preocupa-me menos que antes (D2).	1,98	,999	,999	,617
7. Sinto que estou a desempenhar todo o meu potencial no futebol (RSR3).	2,05	1,028	,767	-,034
8. A prática de futebol deixa-me esgotado (EFE3).	1,89	,968	,980	,499
9. O futebol já não me interessa tanto como antes (D3).	1,56	,834	1,647	2,815
10. Sinto-me fisicamente exausto pelo futebol (EFE4).	1,79	,961	1,264	1,335
11. Preocupo-me menos com o ser bem-sucedido no futebol do que antes (D4).	1,95	,976	1,104	1,126
12. Sinto-me exausto devido às exigências mentais e físicas do futebol (EFE5).	1,94	,936	,866	,263
13. Creio que estou tendo um desempenho ao meu nível real de futebol (RSR4).	1,95	,857	,713	,411
14. Sinto que sou um atleta com sucesso no futebol (RSR5).	1,95	,903	,793	,295
15. Tenho sentimentos negativos em relação ao futebol (D5).	1,47	,881	2,347	5,717
Total Esgotamento físico ou emocional (EFE)	1,8732	,71977	,971	,911
Total Desvalorização da modalidade desportiva (D)	1,7189	,65856	1,586	2,841
Total Reduzida Sentimento de resultados ou desempenho (RSR)	1,9916	,73157	,666	-,093

Nota: EFE= Esgotamento físico ou emocional; D = Desvalorização da modalidade desportiva; RSR = Reduzido sentimento de resultados ou desempenho.

Referente ainda aos dados da Tabela 33, notamos que os desvios padrão aparecem concentradas entre os valores 0,658 registado a nível global da Desvalorização da Modalidade Desportiva (D) e 1,032 registado a nível do item “4.Sinto-me extremamente cansado/a com a minha dedicação ao futebol” (EFE2). Quanto aos fatores, as médias oscilam entre 1,71 (EFE) e 1,87 (RSR). O fator EFE é o que apresenta menor variabilidade, com um desvio padrão de 0,698, já o fator RSR é o que apresenta a maior variabilidade, com um desvio padrão de 0,836.

Se nos parece importante reter, ainda, duas outras conclusões em relação aos dados descritivos da Tabela 33. Uma é que estamos na presença de distribuições assimétricas positivas, exceto a nível do item RSR3 e dos dados globais do fator RSR cujos valores são negativos (-0,034 e -0,093, respetivamente).

A segunda tem a ver com as medidas da curtose ou o grau de achatamento das distribuições. É possível verificar que as distribuições são leptocúrticas, uma vez que apresentam mais pontuações baixas do que altas, e o que significa que as pontuações descrevem uma curva mais alongada ou pontiaguda do que a distribuição normal ou mesocúrtica (Martinez e Ferreira, 2010). As pontuações mais altas de assimetria registam-se no fator EFE (1,767) e no item D1 (1,726, «O esforço que faço ao praticar futebol seria melhor aplicado noutras coisas»), já os valores mais baixos de assimetria são encontrados no fator RSR (1,390) e no item EFE1 (1,084, «Sinto-me tão cansado/a devido aos treinos que tenho dificuldades em encontrar energia para outras coisas»).

#### 5.3.2.7. Validade do constructo do ABQ

##### 5.3.2.7.1. Análises fatorial confirmatório

A análise fatorial confirmatória foi realizada, partindo do modelo de base (Figura 26) estribada em 5 itens em cada fator, à semelhança do ABQ original (Raedeke e Smith, 2001). Este modelo resulta de 120 períodos diferentes de coleta, 33 parâmetros para estimar (15 cargas fatoriais, 15 termos de erro, 3 correlações entre os fatores), e 87 graus de liberdade. Recorreremos ao método de Máxima Verossimilhança (ML) tanto para efeito do cálculo da estimativa e o procedimento *bootstrap* como para o cálculo das estimativas dos desvios padrão dos parâmetros, dado ao elevado valor do coeficiente de curtose multivariada (45,730), indicando que existe um desvio da distribuição normal multivariada.

Por seu turno, a Tabela 34 ajuda a perceber que as cargas fatoriais ( $\lambda$ ) e as variâncias dos erros ( $\delta$ ) com suas probabilidades associadas foram obtidas através de *bootstratp* (1000 amostras). Para obtermos em AMOS Graphics, todas as cargas fatoriais ( $\lambda$ ) e as variâncias dos erros foram definidos como 1 a variância das variáveis não observadas (fatores e erros, respetivamente). A mesma tabela evidencia as correlações observadas entre EFE e D foi de 0,735 ( $p = 0,001$ ), entre EFE e RSR de 0,354 ( $p = 0,002$ ) e entre D e RSR de 0,368 ( $p = 0,002$ ).

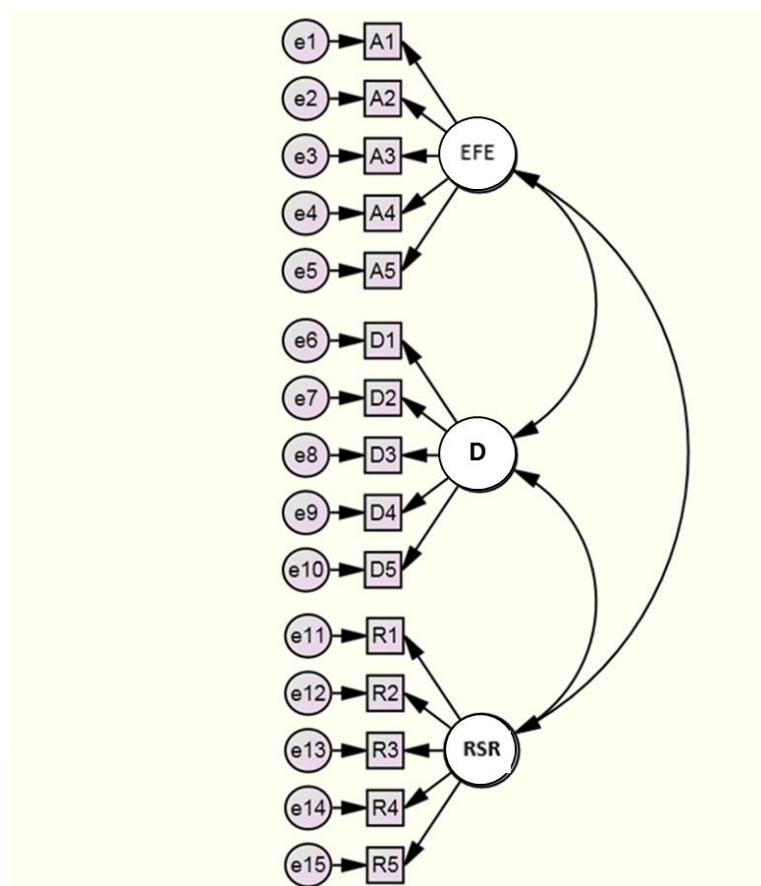


Figura 26 – Modelo de base, adaptado de Raedeke e Smith (2001)

Tabela 34 – Cargas fatoriais ( $\lambda$ ) e variâncias dos erros ( $\delta$ ) do modelo de medida

Fator	Carga fatorial ( $\lambda$ )	p-valor	Variância do erro ( $\delta$ )	p-valor
EFE1	,700	,003	,510	,001
EFE2	,647	,002	,581	,002
EFE3	,684	,002	,536	,002
EFE4	,694	,003	,532	,001
EFE5	,612	,002	,625	,002
D1	,560	,003	,686	,001
D2	,590	,003	,652	,001
D3	,724	,002	,476	,002
D4	,644	,003	,585	,001
D5	,605	,002	,634	,002
RSR1	,713	,003	,492	,002
RSR2	,755	,002	,430	,002
RSR3	,677	,002	,394	,002
RSR4	,673	,001	,547	,003
RSR5	,723	,002	,477	,002

Prosseguindo, temos a Tabela 35 a expor os valores dos resíduos estandardizados, os quais revelam-se como baixos ou moderados, uma vez que situam-se entre -1,887 e 1,887, exceto a relação entre o item 5 de D e o item 1 de RSR, e 2,536 a nível da relação entre os itens EFE1 e D1. No que

respeita ao ajuste global do modelo, o valor encontrado foi de  $\chi^2_{(87)}$  de 214,529 ( $p < 0,001$ ) e que os demais índices de ajuste foram:  $\chi^2/\text{gl} = 2,466$ , GFI = 0,934, TLI = 0,923, CFI = 0,936, RMSEA = 0,060 (IC 90%; 0,050; 0,070), RMSR = 0,0441.

#### 5.3.2.7.2. *Validade convergente e validade discriminante*

Importa realçarmos que para pronunciarmos acerca da validade convergente e da validade discriminante, o procedimento a adotar é concentrar nos valores que aparecem na diagonal principal da tabela, nos valores da variância média extraída de cada um dos fatores e no triângulo inferior onde aparecem os quadrados das correlações entre fatores. É possível verificar se todas as variâncias médias extraídas (VME) superam o limite mínimo recomendado (0,50), um resultado que pode ser interpretado como uma evidência favorável à validade convergente do questionário (Fornell e Larcker, 1981).

Devemos observar se os valores das VMEs são superiores aos dos outros elementos da matriz, pois este aspeto consiste num elemento de prova favorável à validade discriminante dos fatores do questionário. Para este efeito, Gonçalves, Dias e Muniz (2008) apontam três estratégias de análise: (i) a análise discriminante com os dados originais, envolvendo dados não normalizados; (ii) análise discriminante a partir dos dados transformados, no âmbito da qual ocorre o desenvolvimento do modelo discriminante a partir da normalização de dados com recurso à Teorema Central do Limite; e (iii) a validação com base em amostras estratificadas que é um procedimento que visa convalidar os dois modelos anteriores. Gonçalves et al. (2008) acrescentam que, “quando duas classificações são envolvidas, a técnica é referida aos dois grupos de análise discriminante, sendo apropriada para testar as hipóteses de que as médias dos grupos das variáveis independentes localizadas para dois ou mais grupos são iguais” (p. 295).

Feita esta explicação, acreditamos que estão criadas as condições para, de seguida, apresentarmos os dados referentes à *validade convergente* e à *validade discriminante* encontrados no presente estudo, começando, naturalmente, pela explicação deste conceitos.

#### 5.3.2.7.3. *Análise da validade e fiabilidade da versão adaptada do ABQ*

Falar da análise da validade e fiabilidade da versão do adaptada do ABQ é,



naturalmente, falar da **validade do constructo**, esta que, por sua vez, esta relacionada como a **validade convergente** e a **validade discriminante**, por serem estas as suas duas subcategorias ou subtipos. Na verdade, um dos imperativos importantes no processo da análise da validade de um constructo é dispor de evidências ou provas que demonstrem a validade convergente e a validade discriminante, admitindo, desde logo, que a ausência de, pelo menos uma destas últimas, significa ausência da primeira.

Importa recuperarmos a contribuição de Campbell e Fiske (1959), citado por Pasquali (2007), quando advoga que “(...) um teste tem validade convergente se mostrar correlação alta com um teste que mede um traço de personalidade teoricamente relacionado ao que o teste mede” (p. 100), bem como que “(...) um teste tem validade discriminante se mostrar correlação nula com um teste que mede um traço independente de personalidade” (p. 100). Falar de validade de constructo requer falar da validade convergente e validade discriminante e assumir que estas duas últimas não dão garantias, estando de forma isolada. Assim, para termos garantias de credibilidade de um instrumento, é preciso que este seja válido e fiável. Concordamos com Almeida, Dos Santos e Costa (2010), quando, para além de reconhecerem que a efetividade de um instrumento depende da sua validade, sublinham que

A validade de um instrumento de medição é a característica de maior importância para avaliar sua efetividade. Diz-se que um instrumento é válido quando mede o que se deseja. Para ser válido, o instrumento deve ser confiável. Em outras palavras, a validade pode ser considerada como o grau no qual os escores de um teste estão relacionados com algum critério externo do mesmo teste (p. 3)

Para a análise da validade e da fiabilidade, sugere-se usualmente o recurso ao coeficiente Alpha de Cronbach. Procedemos com a análise da validade e fiabilidade do ABQ, tomando como referência o coeficiente de Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ). Este método permite medir a consistência interna entre os seus itens (Cazorla et al, 1998; Churchill Jr., 1979; Cronbach, 1951; 2004; Maroco e Garcia-Marques, 2006). De acordo com Churchill Jr. (1979), a validade convergente é uma medida da relação entre duas medidas do mesmo constructo. Um alto grau de validade convergente prova que duas medidas do mesmo constructo estão relacionadas, que são conceitualizações adequadas. Do grupo destes autores, Maroco e Garcia-Marques (2006) merecem destaque, especialmente, por terem assumido que:

Qualquer referência a questões de fiabilidade (*reliability*) de uma medida suscita referência ao índice alfa de Cronbach. A maioria dos investigadores, talvez com excepção daqueles que dedicam alguma atenção à área da psicometria, tende não apenas a considerá-lo o índice universalmente aconselhável para o estudo métrico de



uma escala (qualquer que sejam as suas características) como tendem a percebê-lo como fornecendo ‘estimativas fiáveis’ da ‘fiabilidade de uma escala (p. 66).

Um outro aspeto que nos leva a destacar Maroco e Garcia-Marques (2006) prende-se com o fato de, em poucas palavras, terem conseguido definir os conceitos de fiabilidade e validade, bem como explicar a relação entre estes conceitos e a importância que ambos têm para uma pesquisa e para o avanço do conhecimento científico, pois sustentam que:

A fiabilidade de uma medida refere a capacidade desta ser consistente. Se um instrumento de medida dá sempre os mesmos resultados (dados) quando aplicado a alvos estruturalmente iguais, podemos confiar no significado da medida e dizer que a medida é fiável. (...) os dados de uma medida não fiável, são dados aleatórios, logo dados sem significado. Nada nos dizem. Assim sendo, dados não fiáveis, não são, igualmente válidos, visto não traduzirem o conceito que pretendiam traduzir. Assim a fiabilidade de uma medida é o primeiro passo para saber da sua validade (p. 66-67).

Churchill Jr. (1979) alertara que um coeficiente  $\alpha$  baixo a nível de um constructo ou instrumento no seu todo indica uma baixa performance dos itens escolhidos para explicar este mesmo constructo de medida. A Tabela 35 dá-nos conta dos índices de consistência interna e fiabilidade composta para o questionário, de uma forma global, e para cada um dos seus três fatores, permitindo-nos concluir que todos os índices de consistência interna e fiabilidade composta se situam acima de 0,707, limite mínimo recomendado por Carmines e Zeller (1979).

Tabela 35 – Índices de consistência interna e fiabilidade composta

	Total ABQ	EFE	D	RSR
Consistência interna (Alpha de Cronbach)	.852	.800	.761	.843
Fiabilidade composta (Fc)	.925	.806	.763	.904

Entretanto, a par desta análise global impera a necessidade de fazer referência à análise individual dos itens para vermos como é que cada um se comporta a nível dos seus respetivos fatores ou dimensões.

#### 5.3.2.7.4. *Análise individual dos itens*

A Tabela 36 evidencia os descritivos (media e variância) dos dados globais do fator EFE, a correlação item-total corrigida e o valor de  $\alpha$  caso se elimine o item; é possível verificar, também, que as correlações item-total corrigidas se situam entre 0,539 e 0,608 e que todos os valores de  $\alpha$  diminuiriam se se elimina algum dos itens. Da mesma forma, evidencia

os descritivos (média e variância) dos dados globais do fator D, a correlação item-total corrigida e o valor de  $\alpha$  caso optarmos por eliminar o item, permitindo-nos perceber que as correlações item-total corrigidas se situam entre 0,465 e 0,579 e que todos os valores de  $\alpha$  diminuiriam se se elimina algum dos itens. Põe em destaque os descritivos globais (média e variância) do fator RSR, a correlação item-total corrigida e o valor de  $\alpha$  caso um item for eliminado. Deparamos com as correlações item-total corrigidas a oscilarem-se entre 0,606 e 0,674 e as evidências de que os valores de  $\alpha$  diminuem caso for eliminado algum dos itens.

Tabela 36 – Estatística item-total para o fator EFE

Alpha AFE = ,800	Média da escala se se elimina o item	Variância da escala se se elimina o item	Correlação item-total corrigida	Alfa de Cronbach se se elimina o item
EFE1	7,44	8,760	,608	,754
EFE2	7,54	8,441	,574	,765
EFE3	7,48	8,669	,587	,761
EFE4	7,57	8,605	,607	,754
EFE5	7,43	9,043	,539	,775
Alpha D = ,761	Média da escala se se elimina o item	Variância da escala se se elimina o item	Correlação item-total corrigida	Alfa de Cronbach se se elimina o item
D1	6,95	7,685	,465	,740
D2	6,62	7,030	,532	,717
D3	7,04	7,504	,579	,703
D4	6,64	6,944	,572	,701
D5	7,13	7,609	,505	,726
Alpha RSR = ,833	Média da escala se se elimina o item	Variância aa escala se se elimina o item	Correlação item-total corrigida	Alfa de Cronbach se se elimina o item
RSL1	7,98	8,985	,636	,798
RSL2	7,93	8,458	,674	,787
RSL3	7,90	8,648	,608	,808
RSL4	8,01	9,453	,606	,807
RSL5	8,01	9,061	,645	,796

Em jeito de síntese, podemos enfatizar que as correlações item-total corrigidas oscilaram-se entre 0,539 e 0,608 a nível da EFE, entre 0,465 e 0,579 a nível da D, e entre 0,606 e 0,674 a nível da RSR. No que se refere à consistência interna global do ABQ, atendendo às classificações de diferentes autores, ela pode ser considerada como boa ( $\alpha = 0,852$ ). Esta conclusão tem como âncoras os valores de EFE ( $\alpha = 0,800$ ), D ( $\alpha = 0,761$ ) e RSR ( $\alpha = 0,843$ ) que situaram-se no intervalo ( $0,75 \leq \alpha \leq 0,90$ ) considerado alto por Malhotra (2011). Em qualquer um dos três fatores (EFE, D e RSR), os valores de  $\alpha$  diminuem caso seja eliminado pelo menos um dos itens. Os dados de fiabilidade composta para o total do questionário e para cada um dos seus fatores apresentaram valores acima de 0,707, acima do mínimo recomendado por Carmines e Zeller (1979). Enfim, no que respeita à fiabilidade composta, apesar de termos constatado que os fatores, individualmente, tiveram comportamentos diferenciados, uma vez

que em primeiro plano aparece o RSR com 0,904, em segundo aparece o EFE com 0,806 e em terceiro o D com 0,761, a verdade é que juntos contribuíram para que os valores da fiabilidade composta revelassem bastante satisfatórios (0,925).

#### 5.3.2.7.5. Invariância do modelo de medida

Para efeito da obtenção da evidência acerca da invariância e do modelo de medida a mostra foi subdividida em dois grupos, de um lado um grupo formado por atletas do sexo masculino ( $n_1 = 294$ ) e, de outro lado, o grupo composto por atletas do sexo masculino ( $n_2 = 113$ ). Continuamos com a especificação do modelo apresentado na Figura 26, para ambos grupos, passando este a ser o modelo de base ou de referência, sem restrições a nível de estimação de parâmetros. Foram, igualmente, especificados outros três modelos, admitindo, desde logo, diferentes restrições e de maneira sequencial, a nível de estimação de parâmetros.

No primeiro foi determinado a restrição de que as cargas fatoriais seriam iguais a nível dos grupos (*measurement weights model*/modelo de medição de pesos). Já o segundo modelo incorpora a restrição do modelo anterior e mais uma restrição, a que admite a condição de que as correlações entre fatores e as variâncias dos fatores seriam iguais nos dois grupos (*structural covariances model*/ modelo estrutural das covariâncias). Por fim, no terceiro modelo foram absorvidas as restrições anteriores, bem como a condição de que as variâncias dos erros e correlações entre os erros seriam iguais nos dois grupos (*measurement residuals model*/ modelo de resíduos de medição). Em decorrência destas condições temos a Tabla 37 a evidenciar os valores da estatística de  $\chi^2$ , graus de liberdade, p-valor, bem como o valor de CFI para cada um dos quatro modelos especificados (*unconstrained*/sem constrangimento, *measurement weights model*, *structural covariances*, and *measurement residuals model*).

Tabela 37 – Modelos de medida para o estudo da invariância

Modelo	$\chi^2$	Graus de liberdade	p-valor	$\chi^2_{\text{dif}}$	p-valor	CFI	CFI <sub>dif</sub>
Sem constrangimento	478,654	176	<,001			,847	
Medição Pesos	488,485	188	<,001	9,831	>,05	,848	,001
Covariâncias estruturais	511,079	194	<,001	32,425	<,05	,840	,007
Resíduos da medição	561,370	208	<,001	82,716	<,05	,822	,025

À luz da Tabela 37, podemos constatar que a diferença entre o modelo de medição de pesos e o modelo sem constrangimento não alcança a significância estatística ( $\chi^2_{\text{dif}(12)} = 9,831$ ;  $p > 0,05$ ). Este cenário oferece evidências de invariância ou homogeneidade das cargas fatoriais a nível do grupo de atletas masculinos e do grupo de atletas femininos. O mesmo não podemos dizer quanto à relação entre o modelo estrutural das covariâncias e o modelo sem constrangimento, pois, a este nível ficou patente uma diferença estatisticamente significativa ( $\chi^2_{\text{dif}(18)} = 32,425$ ;  $p < 0,05$ ). Este cenário, por seu turno, espelha uma ausência de equivalência na correlação entre fatores a nível dos dois grupos de atletas (masculinos e femininos). Isso se repete a nível da relação entre o modelo de resíduos de medição e o modelo sem constrangimento, uma vez que regista-se uma diferença estatisticamente significativa ( $\chi^2_{\text{dif}(32)} = 82,716$ ;  $p < 0,05$ ), o que significa, mais uma vez, a ausência de invariância ou equivalência entre as variâncias dos erros em ambos os grupos de atletas.

Somos, todavia, alertados por Byrne (2010) para alguma cautela num cenário deste, o autor advoga que a falta de equivalência entre as variâncias dos erros não é uma prova cabal ou suficiente para se concluir sobre a validação de um modelo de medida. Admitimos que, ao invés do critério clássico de  $\chi^2_{\text{dif}}$ , devêssemos utilizar a proposta de Cheung e Rensvold (2002), que consiste num critério que avalia a diferença no CFI (assume-se como diferentes dois modelos se a diferença entre as suas CFI for acima de 0,01), chegaríamos a conclusões diferentes. Concluímos que as diferenças entre o CFI do modelo de medição de pesos e modelo sem constrangimento e entre o modelo estrutural de covariâncias e modelos sem constrangimento ficaram abaixo do limiar 0,01 e que isso significa que existe invariância nas cargas fatoriais e nas correlações entre os fatores, respetivamente. A diferença a nível de CFI entre os modelos modelo de resíduos de medição e modelo sem constrangimento supera o limiar de 0,01, reforçando a conclusão obtida com a utilização do critério estatístico  $\chi^2$ .

Retomando um outro grande objetivo que nos propomos no início de, depois de verificadas e comprovadas a validade e fiabilidade do ABQ adaptado à realidade sociocultural dos atletas cabo-verdianos, procurar deixar contributos que despertem o interesse e desafiem os investigadores cabo-verdianos para o estudo sobre burnout em Cabo Verde, particularmente a nível do desporto, de seguida, descrevemos os níveis de burnout encontrados, tendo como referência as variáveis sociodemográficas. Cientes deste propósito, para além da preocupação com a descrição dos níveis de burnout observados, assumimos que faz-se necessário proceder à discussão destes achados à luz dos resultados e das teorias veiculadas a nível de vários

estudos realizados noutros países. Até aqui foram cumpridas duas principais etapas da investigação – **rutura** e **construção** –, o que significa que falta cumprir a terceira, a de **verificação**, conforme defendeu Gastão Bachelard (Quivy e Van Campenhoudt, 2003). Diremos, que chegamos à fase que, para Eco (2004) nos oferece elementos que suportam a cientificidade da investigação, pois defende que um estudo é considerado científico se:

- i. Incidir sobre um objeto reconhecível e definir esse mesmo objeto de forma a ser reconhecível pelos demais interessados;
- ii. Contribuir com inovação em matéria de explicação do objeto ou numa perspectiva diferente da conhecida;
- iii. Ser útil para outras pessoas, acrescentando algo ao que a comunidade conhecia, enquanto teoria válida e pertinente para os estudos futuros; e
- iv. Oferecer elementos de verificação das hipóteses apresentadas. Para Eco (idem) este requisito é fundamental, pois aliado ao mesmo estão as exigências como (i) fornecer provas; (ii) descrever como se procedeu para se chegar a determinado fragmento; (iii) informar como se deve proceder para se chegar a outros; (iv) apontar, se possível, que tipo de resultados.

Para muitos autores, a verificação dos resultados é uma das fases indispensáveis para o avanço do conhecimento científico, seja reforçando os pressupostos iniciais, seja rejeitando-os. Goldemberg (2009) alerta que “não é possível criar novos conhecimentos acerca de um tema ou resolver os pequenos e os grandes enigmas do nosso mundo, sem intuição e imaginação, se não se explorarem, de mente aberta, os diversos caminhos que podem levar a uma resposta (...) (p. 12). Estamos a falar de uma fase que, particularmente no âmbito de estudo quantitativos, se impõe o recurso à estatística indutiva ou inferencial ou, ainda, se preferimos, a inferência estatística que, segundo Laureano (2011), “(...) com base nos elementos observados (amostra aleatória) e descritos, retirar conclusões para um domínio mais vasto de onde estes elementos provieram (população ou universo) (p. 11).

Nesta linha, propomos verificar sete pressupostos traçados inicialmente sob forma de hipóteses, recorrendo a testes paramétricos e testes não paramétricos. Ora, quer num quer noutro caso, se exige, segundo Laureano (2011), assumir que uma hipótese nula ( $H_0$ ) aponta para uma igualdade ou, pelo menos, para “(...) a ausência de diferenças [significativas] entre o observado na amostra e o que se está a afirmar sobre a população” (p. 12)

### 5.3.2.8. Níveis de burnout em função das variáveis sociodemográficas

#### 5.3.2.8.1. As dimensões do ABQ (Cabo Verde) em atletas masculinos e femininos

Antes de procedermos com a verificação dos níveis de burnout em função das variáveis sociodemográficas, se nos exige analisar os níveis de burnout que os atletas cabo-verdianos evidenciam em função das três dimensões do ABQ, assumindo três níveis de burnout: (i) **nível baixo de burnout**, que corresponde a uma média de frequência que oscila entre os valores 1 e 2, os quais correspondem, respetivamente, aos itens «quase nunca» e «raramente»; (ii) **nível médio de burnout**, que corresponde ao valor 3, este que, por sua vez, diz respeito ao item «algumas vezes»; (iii) **nível alto de burnout** que incorpora os valores 4 e 5, os quais correspondem, respetivamente aos itens «frequentemente» e «quase sempre». Este cenário só se aplica em relação à EFE e à D, porque em relação à RSR, um nível alto de burnout significa que as médias tendem para os valores 1 e 2, um nível baixo de burnout se as médias tenderem para 4 e 5, enquanto que o nível médio de burnout mantém a mesma tendência das outras duas dimensões. Em suma, um nível baixo de burnout evidencia pontuações baixas em EFE e D e pontuações altas a nível da RSR; o nível e burnout é exibido pela média das pontuações registadas a nível das três dimensões (EFE, D e RSR).

Com efeito, para o teste das hipóteses, somos obrigados a respeitar algumas condições importantes, conforme veremos de seguida.

Se o  $p\text{-value} \leq \alpha$  (0,05), então rejeita-se  $H_0$ , o que significa aceitar a hipótese alternativa ( $H_1$  ou  $H_a$ ). Para testarmos a validade das hipóteses assumidas no presente estudo teremos como referência 95% de probabilidade da significância a nível das relações entre as variáveis. O mesmo é dizer que, se o  $p\text{-value} > \alpha$  (0,05), então aceita-se o  $H_0$ , o que significa, por conseguinte, aceitar a hipótese nula ( $H_0$ ).

#### 5.3.2.8.2. As influências das dimensões de burnout no índice global de burnout

*Hipótese 1.* O burnout dos atletas cabo-verdianos varia de forma significativa em função do sexo.

Esta hipótese, pelo fato de envolver todos os atletas (407 atletas) e uma variável quantitativa, exigiu-nos recorrer a um teste paramétrico ou, mais precisamente, ao Teste t.

Com efeito, a Tabela 38 mostra que os níveis médios de burnout são baixos



globalmente e a nível das três dimensões do ABQ, mesmo quando se separa os atletas masculino dos atletas femininos. As médias a nível dos três fatores situam-se abaixo de 2, tendo por base uma escala de 1 a 5. A média registada a nível da RSR pelos atletas do sexo feminino consiste numa exceção, pois ela supera ligeiramente o nível 2. Esta Tabela evidenciam que as diferenças são estatisticamente significativas, quando os atletas são comparados em função do sexo. Os atletas do sexo masculino exibem níveis mais elevados de burnout a nível de duas dimensões do ABQ (EFE e D) e a nível global do ABQ. Estes dados, apesar de confirmarem a hipótese de que há uma forte relação entre os níveis de burnout, apontam no sentido contrário das conclusões chegadas por Heidari (2013), quando afirmou que os atletas do sexo feminino apresentaram níveis de burnout significativamente mais altos do que os atletas do sexo masculino a nível das três dimensões de burnout.

Tabela 38 – Níveis médios de burnout entre atletas masculinos e femininos (Cabo Verde)

Fator	Media ( $\mu$ ) e (DP)	Média ( $\mu$ ) Homens (DP)	Média ( $\mu$ ) Mulheres (DP)	Diferença	t	Graus de liberdade	p-valor
EFE	1,873 ,7197	1,951 (,751)	1,671 (,587)	,2802	3,974	258,081	<,001
D	1,719 ,658	1,778 (,691)	1,565 (,539)	,2136	3,296	258,054	,001
RSR	1,992 ,732	1,979 (,752)	2,025 (,678)	-,0459	-,566	405	,572
Total ABQ	1,861 ,538	1,903 (1,903)	1,753 (,454)	,1493	2,772	249,712	,006

Os dados espelham que, de uma forma global, os atletas raramente tiveram experiências de burnout. Estes baixos indícios de experiências que conduzem o/a atleta ao burnout estão patentes a nível das diferenças das médias. Em termos efetivos, diremos que se, por um lado, a subescala D ( $\mu = 1,719$ ; DP = 0,658) foi onde registou uma tendência para 2 mais moderada, por outro, a RSR ( $\mu = 1,992$ ; DP = 0,732) foi a subescala com uma tendência para 2 mais forte, pois a sua média supera inclusive as médias registadas a nível das outras duas dimensões e a média global do ABQ. As diferenças significativas registaram-se entre os dois grupos (masculino e feminino) a nível do fator EFE ( $p = 0,001$ ) e D ( $p = 0,001$ ) e a nível global do ABQ ( $p = 0,006$ ). Já a nível do fator RSR não se verificam diferenças estatisticamente significativas ( $p = 0,572$ ).



#### 5.3.2.8.3. A influência da idade nos níveis de burnout

*Hipótese 2.* A idade produz um efeito estatisticamente significativo nos níveis de burnout nos atletas.

Para a verificação desta hipótese, recorremos ao coeficiente de correlação de Pearson. A Tabela 39 mostra que o coeficiente de correlação entre a idade dos atletas e os níveis de burnout experimentados alcança a significância estatística a nível global do ABQ, temos um coeficiente de correlação com o valor de 0,121 e o nível de significância de 0,015. A correlação é positiva e significativa ( $r = 0,121$ ,  $p < 0,05$ ). Contudo, a nível da Tabla 39 vemos que o coeficiente de correlação entre a idade dos atletas e os níveis de burnout experimentados a nível do ABQ de uma forma geral e a nível de cada um das suas três dimensões e, sobretudo, que em nenhum dos casos, as correlações alcançam significância estatística, indicando que o burnout não aumenta e nem diminui a medida que aumenta ou diminui a idade dos atletas.

Tabela 39 – Correlação de Pearson entre a idade dos atletas e os fatores de burnout

		EFE	D	RSR	ABQ total
Idade do/a inquirido/a	Correlación de Pearson	,082	,073	-,053	,042
	Sig. (bilateral)	,099	,143	,290	,395
	N	407	407	407	407

Estes dados vêm corroborar a perspectiva de alguns autores (De Fiori, et al., 2014) que sustentam que não está claro ainda que a idade é um fator que influencie positiva ou negativamente o burnout.

#### 5.3.2.8.4. Efeito da modalidade desportiva sobre o nível de burnout

*Hipótese 3.* Os níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos variam de forma significativa em função das modalidades desportivas.

Para a verificação desta hipótese foi preciso recorrermos a análise de variância (ANOVA) ou, mais especificamente, à ANOVA *one-way* (design entre-sujeitos), através da qual, segundo Martinez e Ferreira (2010) “(...) procura-se comparar as médias da variável dependente considerando apenas um fator (variável independente) com três ou mais níveis (grupos distintos de sujeito)” (p. 116). O nível de burnout consiste na variável dependente e o fator diz respeito à modalidade desportiva, com 11 modalidades desportivas (futebol, Basquetebol, voleibol, muay thay, boxe, ginástica rítmica, taekwondo, kicki boxing, karaté,

atletismo e andebol). Na Tabela 40 vemos diferenças estatisticamente significativas nos níveis de burnout de acordo com as modalidades esportivas. As diferenças ocorrem a nível de EFE, D e ABQ total. Não há diferenças significativas a nível da RSR. Os tamanhos dos efeitos para EFE, D e Total do ABQ foram 0,062, 0,072 e 0,071, respetivamente.

Tabela 40 – Efeito da modalidade desportiva sobre os níveis de burnout

		Suma de cuadrados	Grau de liberdade (gl)	Media cuadrática	F	Sig.
EFE	Inter-grupos	13,035	10	1,303	2,616	,004
	Intra-grupos	197,303	396	,498		
	Total	210,338	406			
D	Inter-grupos	12,739	10	1,274	3,088	,001
	Intra-grupos	163,345	396	,412		
	Total	176,084	406			
RSR	Inter-grupos	6,753	10	,675	1,270	,245
	Intra-grupos	210,539	396	,532		
	Total	217,292	406			
Total ABQ	Inter-grupos	8,367	10	,837	3,033	,001
	Intra-grupos	109,235	396	,276		
	Total	117,601	406			

Analisando os níveis de burnout e função de cada uma das três dimensões, podemos verificar que (Gráfico 1) em EFE a pontuação mais alta foi obtida pelos atletas de atletismo e que as mais baixas registaram-se entre os que praticam o kicki boxing.

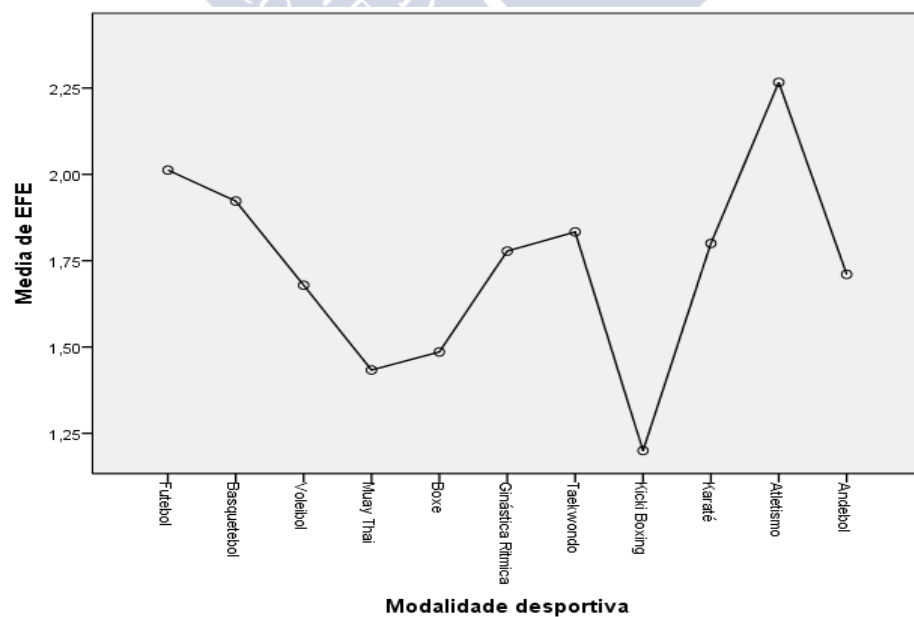


Gráfico 1 – Burnout a nível de EFE, evidenciado pelos atletas de cada uma das modalidades

Da análise dos resultados de burnout em função das dimensões, resultou o Gráfico 2

que permite verificar os índices de burnout a nível da dimensão EFE. Os dados espelham que a pontuação mais alta foi verificada a nível dos atletas de futebol (média a tender para 2, que corresponder ao item «raramente») e que a pontuação mais baixa pertence aos atletas que praticam karaté (média a tender para 1, que corresponde ao item «quase nunca»).

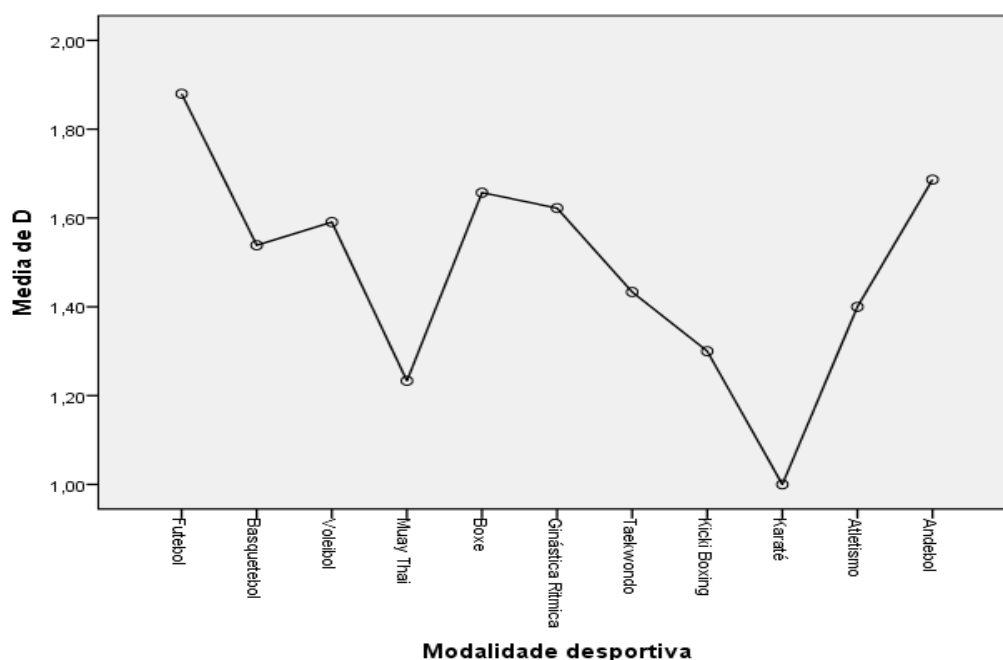


Gráfico 2 – Burnout a nível de D, evidenciado pelos atletas de cada uma das modalidades

Prosseguindo com as análises dos resultados de burnout em função das dimensões, temos o Gráfico 3 que apresenta dados sobre os índices de burnout a nível do Total do ABQ. Neste gráfico é possível verificar que são os atletas que praticam futebol cujas experiências de burnout apontam níveis mais elevados e que no extremo oposto aparecem os atletas que praticam karaté com os níveis mais baixos de burnout. Na verdade, estes dados vêm reforçar os cenários registados a nível de EFE e D., que colam os atletas de futebol no topo da lista das modalidades com índice de burnout relativamente mais elevados.

A pesar destas diferenças registadas tanto a nível das dimensões como a nível global do ABQ, quando analisadas conjuntamente em função das modalidades desportivas individuais e das modalidades coletivas, não foi verificada a significação estatística em nenhuma das dimensões do burnout. Esta situação vem reforçar as conclusões de Gustafsson (2007) que conclui não haver diferenças significativas entre os níveis de burnout experimentados pelos atletas que praticam modalidades individuais, quando comparados com os níveis de burnout revelados por atletas que praticam modalidades coletivas. Na verdade, o

autor sublinha que os resultados alcançados deitam por terra a tese de que os atletas que praticam modalidades individuais são mais propensos às experiências de burnout.

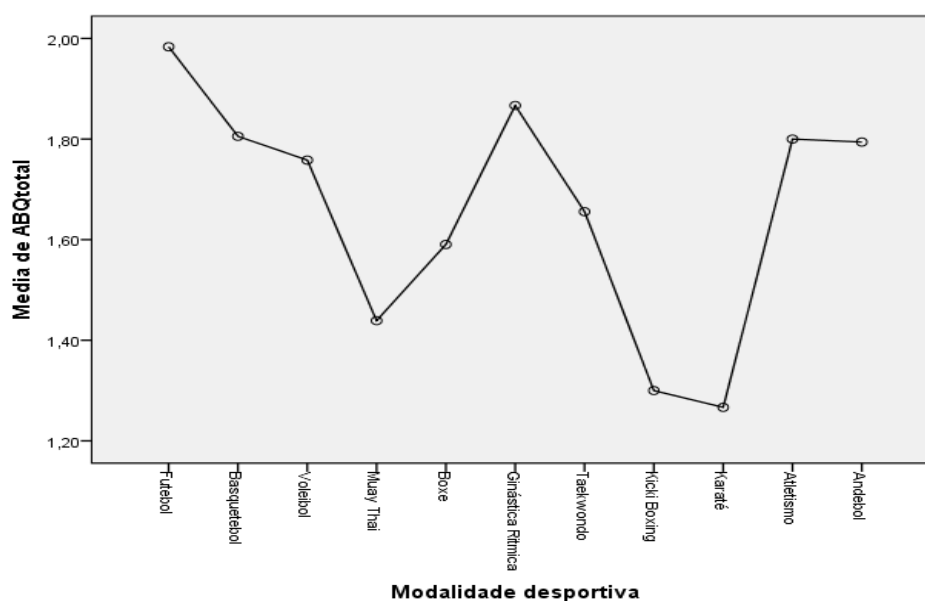


Gráfico 3 – Burnout a nível do global do ABQ evidenciado por modalidades

#### 5.3.2.8.5. Efeito dos anos de prática sobre o burnout

*Hipótese 4.* O burnout dos atletas cabo-verdianos varia de forma significativa em função dos anos de prática da modalidade.

Para analisar a influência dos anos de prática desportiva sobre os níveis de burnout experimentados pelos atletas, foi criado 6 grupos em função do tempo que já vinham praticando: Grupo 1 – 1 ano ou menos, Grupo 2 – Com 2 a 3 anos, Grupo 3 – Com 4 a 5 anos, Grupo 4 – Com 6 a 7 anos, Grupo 5 – Com 8 a 9 anos e Grupo 6 – Com 10 ou mais anos. De seguida, foram efetuadas análises das variâncias (ANOVA), incluindo as análises múltiplas, tomando como variável independente os anos de prática e como variáveis dependentes as pontuações a nível do Total do ABQ e de cada um dos seus fatores. Como é de se esperar nestes casos, foi efetuado o teste da homogeneidade das variâncias. A Tabela 41 mostra que a média de burnout é de 2,37 no Grupo 1, de 2,59 no Grupo 2, de 2,48 nos Grupos 3 e 4, de 2,54 no Grupo 5 e de 2,59 no Grupo 6. Vemos que os anos de prática que mais se repete é de 2 a 3 anos e que, a média global do ABQ é 2,53.

No que se refere à homogeneidade de variâncias, os dados da Tabela 42 espelham que as variâncias não se diferenciam de forma significativa entre os grupos, pois o nível de significância é superior a 0,05.

Tabela 41 – Dados descritivos dos níveis de burnout em função dos anos de prática

	N	Média ( $\mu$ )	Desvio Padrão (DP)	Erro Padrão	Nível de Confiança para a média (95%)		Mínimo	Máximo
					Limite inferior	Limite superior		
Até 1 ano	20	2.37	.275	.061	2.24	2.50	2	3
2 a 3 anos	104	2.59	.445	.044	2.51	2.68	2	4
4 a 5 anos	80	2.48	.448	.050	2.38	2.58	2	5
6 a 7 anos	72	2.48	.329	.039	2.41	2.56	2	4
8 a 9 anos	46	2.54	.359	.053	2.43	2.64	2	4
10 e mais anos	85	2.59	.382	.041	2.50	2.67	2	4
Total	407	2.53	.400	.020	2.49	2.57	2	5

Tabela 42 – Dados do teste de homogeneidade das variâncias

Estatística de Levene	Graus de Liberdade (gl) 1	Graus de liberdade 2	Significância (Sig.)
.870	5	401	.501

Como as variâncias são homogêneas, estamos na presença de um dos importantes requisitos para se avançar com a análise de variâncias. A Tabela 43 mostra que  $F$  apresenta um valor de 1,959 e uma significância de 0,084 ( $F_{(5, 401)} = 1,959$ ,  $p > 0,05$ ), o que significa ausência de diferenças significativas, indicando que a variável «anos de prática» não parece ter influência sobre os níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos, o que leva-nos a aceitar  $H_0$ , que aponta para a independência entre as variáveis «nível de burnout» e «anos de prática da modalidade». Permite-nos afirmar que os atletas cabo-verdianos inquiridos não se revêm nas conclusões de Silvério (1995) e de Cresswell e Eklund (2006), quando sublinham que os anos de experiência a competir numa liga tem influência direta nos níveis de burnout.

Tabela 43 – Resultado da análise da variância (ANOVA)

	Soma dos quadrados	gl	Media dos quadrados	F	Sig.
Entre-groups	1.548	5	.310	1.959	.084
Inter-groups	63.372	401	.158		
Total	64.920	406			

#### 5.3.2.8.6. Efeito do nível competitivo sobre o nível de burnout

*Hipótese 5.* Há um efeito significativo do nível de competição nos níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos.

Em conformidade com a Tabela 44, foram definidos 4 níveis competitivos: (1) local, (2) regional, (3) nacional e (4) internacional. Vemos, também, que foram efetuadas comparações das médias de burnout em todos estes níveis com recurso à análise de variância e que só foram encontradas diferenças estatisticamente significativas a nível da RSR, onde o tamanho do efeito foi de 0,025. Em termos globais, podemos afirmar que não se verifica efeito do nível de competição sobre o nível de burnout que os atletas apresentam.

Tabela 44 – Efeito do nível de competição sobre o nível de burnout

		Soma dos quadrados	gl	Media quadrática	F	Sig.
EFE	Inter-grupos	1,008	3	,336	,647	,585
	Intra-grupos	209,330	403	,519		
	Total	210,338	406			
D	Inter-grupos	2,001	3	,667	1,544	,203
	Intra-grupos	174,083	403	,432		
	Total	176,084	406			
RSR	Inter-grupos	4,975	3	1,658	3,148	,025
	Intra-grupos	212,317	403	,527		
	Total	217,292	406			
Total do ABQ	Inter-grupos	1,240	3	,413	1,431	,233
	Intra-grupos	116,362	403	,289		
	Total	117,601	406			

Todavia, de acordo com os Gráficos 4, 5, 6, e 7, os maiores níveis de burnout se verificam a nível da categoria competitiva mais baixa (local) e menores níveis de burnout a nível da categoria mais alta (internacional). Esta situação é evidenciada particularmente a nível das dimensões EFE (Gráfico 5) e D (Gráfico 6) e do total de ABQ (Gráfico 7).

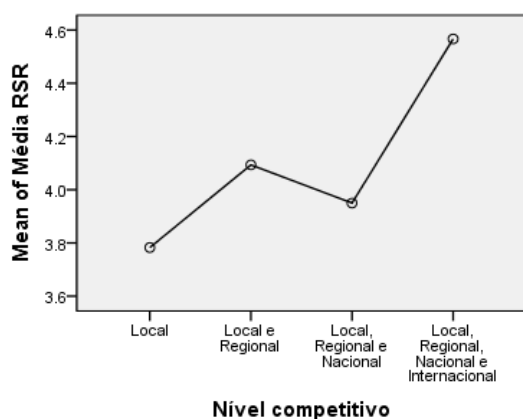


Gráfico 4 – Burnout a nível de RSR em função do índice de competição

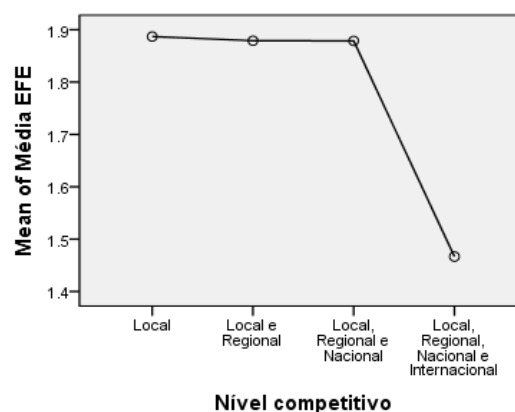


Gráfico 5 – Nível de burnout a nível de EFE em função do nível de competição

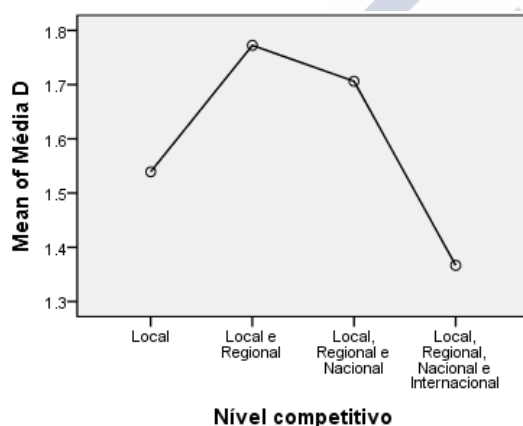


Gráfico 6 – Burnout a nível de D em função do nível de competição

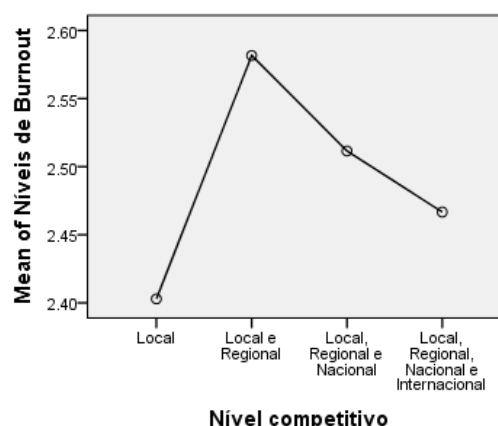


Gráfico 7 – Burnout a nível do ABQ em função do nível de competição

#### 5.3.2.8.7. Relação entre o nível de burnout e a carga de treino ou competição

*Hipótese 6.* Há um efeito significativo da carga de treino ou competição nos níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos.

Constatamos que o número de treino ou competição que os atletas têm por semana exerce uma influência direta nos níveis de burnout por eles experimentados, conforme a Tabela 45. A significância é estatisticamente significativa a nível da EFE ( $F_{(4, 402)} = 2,647, p = 0,033$ ), da D ( $F_{(4, 402)} = 11,980, p = 0,000$ ), da RSR ( $F_{(4, 402)} = 3,566, p = 0,007$ ), bem como a nível geral do ABQ ( $F_{(4, 402)} = 6,249, p < 0,001$ ). Este cenário vem reforçar as conclusões de



Cresswell e Eklund (2006), quando defendem que o nível e a frequência de competição consiste num dos eventos que tem influência no desempenho do/a atleta.

Tabela 45 – Efeito do número de treinos ou competições semanais sobre os níveis de burnout

		Soma dos quadrados	gl	Média quadrática	F	Sig.
EFE	Inter-grupos	5,398	4	1,350	2,647	,033
	Intra-grupos	204,940	402	,510		
	Total	210,338	406			
D	Inter-grupos	18,755	4	4,689	11,980	,000
	Intra-grupos	157,329	402	,391		
	Total	176,084	406			
RSR	Inter-grupos	7,446	4	1,861	3,566	,007
	Intra-grupos	209,846	402	,522		
	Total	217,292	406			
Total do ABQ	Inter-grupos	6,885	4	1,721	6,249	,000
	Intra-grupos	110,717	402	,275		
	Total	117,601	406			

A tendência é similar em EFE, D e em total do ABQ. Em todos estes casos, os dados espelham que experimentam maiores níveis de burnout os atletas que treinam ou competem menos e menores níveis de burnout aqueles atletas que treinam ou competem mais (Gráficos 8, 9, 10 e 11). Esta situação aponta para o sentido contrário das conclusões de vários estudos realizados noutros países, nos quais foram verificados que os níveis de burnout mais elevados são evidenciados por atletas que mais treinam ou competem (Brenner, 2007; Cresswell e Eklund, 2005; Gustafsson, 2007; Lemyre, Treasure e Roberts, 2006; Lemyre, Roberts e Stray-Gundersen, 2007; Main, e Landers, 2012). Inferindo, diremos que entre os grandes inimigos dos nossos atletas é a falta de treino e competição, particularmente a falta de competição.

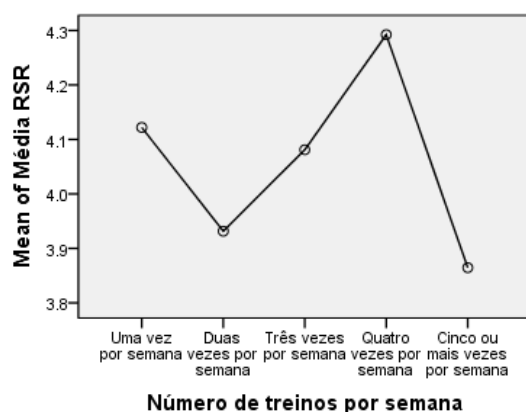


Gráfico 8 – Burnout a nível de RSR em função do número de treinos por semana

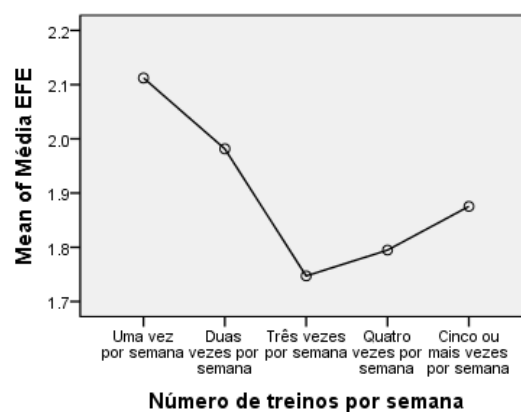


Gráfico 9 – Burnout a nível de RSR em função do número de treinos por semana

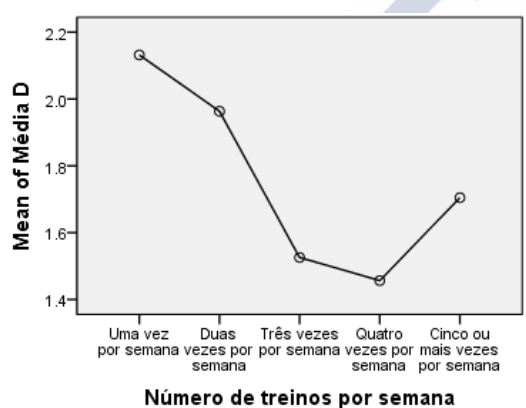


Gráfico 10 – Burnout a nível de D em função do número de treinos por semana



Gráfico 11 – Burnout a nível global do ABQ em função do número de treinos por semana

Os gráficos 8, 9, 10 e 11 permitem-nos observar que o número ideal de treino ou competição é de três ou mais vezes por semana, uma vez que os níveis médios de burnout evidenciados a nível de EFE e D situaram-se abaixo de 2 («raramente»), apesar de, em termos globais do ABQ, a média ter situado ligeiramente superior a 2.

#### 5.3.2.8.8. Nível de burnout em Cabo Verde VS. níveis de burnout em estudos internacionais

*Hipótese 7.* O índice de atletas cabo-verdianos com burnout é menor aquilo que é veiculado em alguns estudos internacionais, independentemente da modalidade desportiva praticada.

Esta hipótese exige a confrontação dos dados descritivos obtidos no presente estudo com os dados descritivos apresentados em vários outros estudos. Na Tabela 46 vemos que, em termos globais, os atletas deram mostras de nível de burnout que oscila entre os níveis baixo e médio ( $\mu = 2,53$ ,  $DP = 0,4$ ). Esta tendência, também, se verificou a nível de EFE ( $\mu = 1,87$ ,  $DP = 0,72$ ) e D ( $\mu = 1,72$ ,  $DP = 0,659$ ). Contudo, a nível destas dimensões os atletas evidenciaram índices médios de burnout mais moderados, pois os valores estão abaixo de 2 (abaixo do item «raramente»). A média global do burnout é, por assim dizer, «virtual», uma vez que ela é fortemente influenciada pela média de burnout registada a nível da dimensão RSR ( $\mu = 4,01$ ,  $DP = 0,732$ ). Dizemos isso, tendo em conta que uma média alta (valores que oscilam entre 4 e 5) a nível da dimensão RSR significa ausência de indícios de burnout.

Tabela 46 – Média e desvio padrão dos níveis de burnout total e das suas dimensões

		Média RSR	Média EFE	Média D	Burnout global
N	Validos	407	407	407	407
	Omissos	0	0	0	0
Média ( $\mu$ )		4.01	1.87	1.72	2.53
Desvio Padrão (DP)		.732	.720	.659	.400

Estivemos a frisar que a expressão do sentimento por parte do/a atleta foi medida com uma escala tipo Likert de cinco pontos, seno que 1 é o valor mínimo e está associado ao item «quase nunca» e 5 é o valor máximo que, por sua vez, é associado ao outro extremo «quase sempre». Contudo, são duas as abordagens de suporte na interpretação dos valores registados a nível dos três fatores e dos seus respetivos itens. Por um lado, no que toca aos fatores EFE e D, a abordagem assumida é a que admite que está-se em presença de um nível de burnout baixo quando a média das frequências oscilar entre 1 e 2, um nível de burnout moderado quando a média for (ou tende para) 3, um nível de burnout elevado quando a média for (ou tende para) 4 e um nível de burnout muito elevado quando a média for (tende para) 5.

Por outro lado, no que respeita ao fator RSR, a abordagem assumida é a que admite que está-se em presença de um nível de burnout baixo quando a média das frequências oscilar entre 4 e 5, um nível de burnout moderado quando a média for (ou tender para) 3, um nível de burnout elevado quando a média for (ou tender para) 2 e um nível de burnout muito elevado quando a média for (ou tender para) 1.

A Gráfico 12 evidencia que a maioria (52,3%), com um total de 213 casos, não apresenta qualquer indício de burnout, 183 casos (45%) apresentaram um nível médio de burnout, 10 casos com um nível alto de burnout e apenas um caso com um nível muito elevado de burnout.

O Gráfico 12 permite constatar que se for apenas os 11 casos dos que evidenciaram nível alto de burnout (10 casos) e nível muito alto de burnout (1 caso), a percentagem (1,57%) reduz-se para abaixo da metade da percentagem mínima veiculada pela literatura.

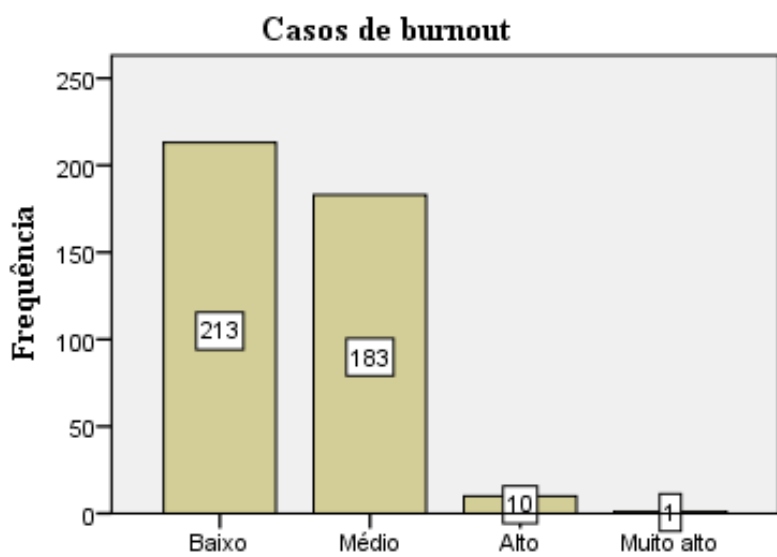


Gráfico 12 – Dados descritivos dos níveis de burnout observados

#### 5.4. Discussão e conclusões

Os resultados apresentados neste capítulo são frutos de um compromisso assumido de que, em Cabo Verde, à semelhança do que tem acontecido um pouco por toda a parte do mundo, para estimular a pesquisa sobre burnout, especialmente, no âmbito do desporto, o primeiro passo seria adaptar e validar o ABQ, para permitir que haja, no país, um instrumento de medida adaptado para a língua portuguesa e que possa servir de referência no processo de diagnóstico deste fenómeno em atletas.

Esta aposta se revela com fundamental pelas razões acima referidas e pelo imperativo que se nos coloca de conhecermos melhor a síndrome de burnout e seus contornos, bem como pelo imperativo de conhecermos um pouco da situação dos nossos atletas em relação a esta síndrome e delinear propostas que possam contribuir na manutenção ou melhoria do bem-estar físico, mental e psicológico dos atletas. Aplaudimos Verardi et al. (2012) por terem defendido que “o enfrentamento adequado, quando empregado pelos atletas, pode minimizar o impacto

do stress. Assim, a identificação de estratégias positivas permitirá delinear programas preventivos e de intervenção durante as fases de pré-competição e competição” (p. 312).

Estas duas ordens de razões ditaram a adaptação do ABQ à realidade sociocultural cabo-verdiana e para este efeito começámos com a sua tradução para o português, que, para além de ser a nossa língua oficial, é uma língua que ocupa a sexta posição a nível mundial e a terceira entre as línguas europeias, sendo apenas superada pelo inglês e espanhol. Desde início, tivemos o cuidado de afirmar e demonstrar que estamos a par da existência de uma versão portuguesa do ABQ, adaptada por Pires et al. (2006). Da mesma forma, tivemos a preocupação de referir que, apesar desta versão estar em português, no início do presente estudo, alguns aspetos relacionados com o processo da sua validação não nos ofereceu a total segurança quanto à sua fiabilidade e validade nos contextos socioculturais dos atletas cabo-verdianos cujas características são, de certa forma, diferentes das características dos contextos socioculturais dos atletas brasileiros.

Dos aspetos que põem em causa a segurança em matéria da fiabilidade da versão brasileira do ABQ, podemos destacar o fato de os resultados da consistência interna terem ficado muito abaixo dos valores que tinham sido obtidos por Raedeker e Smith (2001), o fato de não ter sido incorporado itens que podiam ser utilizados em alternativa a um ou outro item que estivesse a pôr em causa a fiabilidade do instrumento adaptado, o fato de Pires et al. (2006) terem afirmado que, “apesar das alterações observadas, optou-se pela manutenção dos itens de acordo com as subescalas do instrumento original (o ABQ)” (p. 33), enfim, o fato de uma boa parte dos atletas envolvidos no estudo já vinha, de certa forma, a preparar-se para a retirada ou reforma a nível da carreira desportiva.

Face a tudo isto, diremos que os resultados apresentados por Pires e seus colaboradores (Pires, 2006; Pires et al., 2006) não são contundentes. Apesar de os autores terem assumido que o instrumento evidenciou uma boa consistência interna, a estrutura fatorial original não foi replicada, pois alguns itens ficaram associados a dimensões não esperadas. Isto significa que não há garantias suficientes da fiabilidade, definida por Carmines e Zeller (1979) como a capacidade de um experimento, teste, ou qualquer procedimento de medição produzir os mesmos resultados em ensaios repetidos. Este fato, *per se*, insta a apostar em mais estudos com o propósito de melhorar as propriedades psicométricas do ABQ a nível da língua portuguesa para permitir aos falantes desta língua dispor de um instrumento que oferece uma maior segurança no diagnóstico de um fenómeno que requer uma atenção especial.

O fato de alguns itens não aparecerem associados aos seus respectivos fatores (EFE, D e RSR) é um sinal de que não há uma correspondência direta entre a estrutura fatorial da versão adaptada do ABQ (Pires et al., 2006) e a estrutura fatorial da versão original do ABQ (Raedeker e Smith, 2001). Convém lembrarmos que o ABQ original apresenta 15 itens, cinco para cada um dos fatores, acompanhados por uma escala de Likert de cinco pontos. Apoiando neste último, realizamos uma investigação inicial, a que chamamos de Estudo 1, envolvendo apenas os atletas de futebol. Todavia, desde logo, à cada dimensão, a par dos 15 itens originais traduzidos e adaptados, criámos outros três itens, assegurando a possibilidade de substituição do/s item/itens que revelasse/m resultados não esperados. Unicamente foi necessário substituir o item «13. Parece que, faça o que eu fizer, o meu desempenho no futebol não é satisfatório» pelo item «22. Creio que estou tendo um desempenho ao meu nível real de futebol».

Aqui procedemos segundo Churchill Jr. (1979) que, ao tentar encontrar uma resposta à questão «o que pode investigador ou analista fazer numa situação em que o valor do Alpha de Cronbach for baixo?», propôs que numa situação em que o valor do Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ) se mostra como baixo e que o investigador dispõe de um conjunto de itens suficientemente grande, o procedimento mais correto a adotar é eliminar aqueles itens que revelam não compartilhar dos traços que são característicos aos demais que compõe o núcleo duro. Reforça Churchill Jr. (1979) que, a maneira mais fácil de identificar esses itens é calcular a correlação de cada item com o scores total, interpretar os valores das correlações e tomar a decisão sobre o/s item/itens que deve/m ser descartado/s por contribui/contribuem para a redução da magnitude da consistência.

Sendo assim, a versão portuguesa do ABQ adaptada, envolvendo jogadores de futebol em Cabo Verde apresenta a única alteração acima referida, o que não impossibilitou a réplica da estrutura trifatorial da versão original de Raedeker e Smith (2001, 2009). Este fato é digno de realce, porque alcança um estatuto que não foi, de todo, assegurado pela versão em português adaptada anteriormente por Pires et al. (2006), na qual vários itens não funcionaram bem a nível das suas respetivas dimensões. Efetivamente, os resultados obtidos superaram, inclusive, os referidos aquando da utilização da versão original dos EUA.

Em contrapartida, esta versão apresenta bons indicadores de ajuste ao modelo sugeridos por Schermelleh-Engel, Moosbrugger e Müller (2003), os quais alertam que deve-se ter em devida conta que a escolha do procedimento de estimativa do modelo depende do tipo de dados incluídos no modelo, do tipo da distribuição das variáveis, do tamanho do

modelo, do número indicador de variáveis, da quantidade de dados em falta, da fiabilidade das variáveis e da força de relações entre estas, mas, sobretudo, do tamanho da amostra. Na verdade, tivemos a preocupação de cumprir todos esses requisitos, o que, de certa forma, ficou mais fácil pelo fato de termos recorrido a uma amostra que se enquadrava dentro dos mínimos exigidos ( $n \geq 400$ ), em ambos estudos (Estudo 1 e Estudo 2). Pois, Schermelleh-Engel et al. (2003) defendem que, quando se opta pela estimativa Máxima Verossimilhança (ML), que é um teste robusto, as amostras devem ser relativamente grandes, ou seja, nunca inferior a 400.

Da mesma forma, as análises confirmaram a validade convergente e a validade discriminante, bem como apresentam evidências da invariância do modelo. Esta situação se registou tanto a nível do Estudo 1 como do Estudo 2.

A nível do Estudo 1, registamos uma boa consistência interna tanto a nível global do ABQ ( $\alpha = 0,889$ ) como a nível dos três fatores, pois os fatores EFE, D e RSR tiveram, respetivamente, valores de  $\alpha$  de 0,839, 0,788 e 0,901 (Cazorla et al., 1998; Cronbach, 2004; Cronbach e Meehl, 1955; Malhotra, 2008; Maroco e Garcia-Marques, 2006; Miller e Streiner, 1985; Streiner, 2003). Comparando estes valores de  $\alpha$  entre si, vemos que o  $\alpha$  do fator RSR ( $\alpha = 0,901$ ) supera os dos demais fatores, bem como  $\alpha$  global do ABQ (0,889). Os dados de fiabilidade composta para o total do questionário e para cada um dos fatores foram, também, satisfatórios, pois superaram o mínimo de 0,707, recomendado por Carmines e Zeller (1979).

Da mesma forma que que estivemos a pôr em relevo alguns dos aspetos positivos deste primeiro estudo, reconhecemos algumas limitações que merecem ser apontadas, a começar pelo fato de ter abrangido apenas atletas com idades compreendidas entre 14 e 18 anos e o fato de estes serem, todos praticantes de uma única modalidade desportiva, o futebol. Este cenário interpela-nos para a realização de mais estudos, procurando envolver atletas com idades mais avançadas e que praticam outras modalidades desportivas, sejam estas coletivas ou individuais. Aliás, De Francisco et al. (2009) reconheceram esta necessidade, uma vez que, adaptaram o ABQ a outras modalidades desportivas (Arce et al. 2012) depois de este instrumento ter sido validado com atletas de futebol.

Face a estes pontos fortes e pontos fracos do Estudo 1, apostamos no Estudo 2, no qual envolvemos 407 atletas com idades compreendidas entre 14 e 35 anos, com uma média de 21 anos, representando 11 modalidades diferentes. No que toca aos anos de experiência da prática da modalidade a nível competitivo, podemos afirmar que os achados não diferem muito dos



do Estudo 1. Em alguns intervalos registaram-se diferenças de realce. Temos o intervalo de 4 a 5 anos de experiência, onde, no Estudo 1 a representatividade foi de, aproximadamente, um terço e no Estudo 2 ela não foi para além de um quinto. O intervalo de 6 a 7 anos de experiência no Estudo 1 é superior à verificada no Estudo 2. Destacamos estes dois cenários, porque seria mais natural se a situação fosse inversa, uma vez que a maioria dos atletas que participaram no Estudo 2 tem idades acima dos 18 anos, um pouco mais de  $\frac{1}{4}$  têm 25 e mais anos e deste grupo, um pouco mais de 7% têm entre 30 e 35 anos. Como uma situação que já era de se esperar, temos o intervalo de 10 e mais anos, cuja representatividade a nível do Estudo 2 supera a observada a nível do Estudo 1.

Comparando os dados do Estudo 1 com os dados do Estudo 2, no que respeita aos clubes/escolas ou associações desportivas envolvidas, vemos que no Estudo 2 foram envolvidos muito mais clubes/escolas ou associações. Esta situação deve-se, em parte, à decisão de permitir que atletas de outras ilhas de Cabo Verde participassem. Comparando, os dois estudos em termos de carga de treino e competição, verificamos que, em ambos os casos, os nossos atletas estão há uma distância bastante considerável aos níveis de exigências postos em prática noutros países. Salvas algumas diferenças como, por exemplo, o fato de no Estudo 1 ter-se verificado 23 casos cuja carga de treino por sessão é menos de uma hora, enquanto no Estudo 2 não foi verificado um único caso. Enfim, o Estudo 2 supera o Estudo 1 a nível da representatividade dos atletas que treinam duas horas por sessão.

Em termos de semelhanças, temos o fato de, em ambos os estudos, ter-se verificado que a maioria dos inquiridos treinar 90 minutos por sessão. Porém, a maioria foi mais expressiva a nível do Estudo 1 (61%) do que do Estudo 2, cuja maioria foi de 52%. O que nos interpela para uma maior preocupação prende-se com o fato de, em ambos os estudos, termos verificado que a maioria dos atletas treinam muito poucas horas durante a semana e ao longo da temporada desportiva ou do ano. Temos que concordar com os autores que sustentam que, com este ritmo, a probabilidade de estes atletas alcançarem o sucesso desejado, a ponto de fazerem parte da elite das suas respetivas modalidades é cada vez mais reduzida.

Se por um lado a maioria diz treinar uma hora e trinta minutos por sessão e numa média de três sessões por semana, esta situação se agrava quando o treino ou a preparação não ocorre ao longo do ano, chegando, em alguns casos, a ser de 1 a 7. Mesmo que treinassem todos os dias (365 dias x 1h30), a carga de treino ao longo de 10 anos ficaria aquém do exigido. Este valor que, *per se*, representa um pouco menos que a metade das 10,000 horas apontadas pela

investigação internacional (Balyi, 2005). Em termos efetivos, a carga real de treino é muito mais baixo, pois, a nível do Estudo 1 ficou apurado que a maioria dos inquiridos treina entre uma a três vezes por semana, e que nível do Estudo 2 a maioria foi um pouco mais expressiva.

Quanto aos resultados referentes ao processo de adaptação do ABQ, podemos afirmar que já dispomos de uma versão do ABQ adaptada à realidade sociocultural dos atletas cabo-verdianos com propriedades psicométricas similares às referidas da versão original de Raedeke e Smith (2001). A nível dos dois estudos, ficou provada uma boa consistência interna do instrumento tanto globalmente como a nível de cada uma das três dimensões. Comparando os resultados com os obtidos noutros estudos, em termos globais, os achados são altamente satisfatórios, pois superam vários resultados verificados, por exemplo, nos estudos citados no âmbito deste trabalho. Especialmente, àqueles que tiveram o propósito de adaptar o ABQ à realidade sociocultural dos atletas dos seus países (Arce et al., 2010; Arce, et al., 2012; De Francisco, 2010; Isoard-Gauthier et al., 2010/2013; Pires, 2006).

A versão do ABQ adaptada à língua portuguesa e ao contexto sociocultural dos atletas cabo-verdianos evidencia bons níveis de fiabilidade. Os valores da consistência superam, inclusive, os valores encontrados a nível de outros estudos como o realizado na China (Chen e Kee, 2008; Lu, Chen e Cho, 2006) o qual, apesar de evidenciar um índice global da consistência interna um pouco acima de 0,70, a RSR apresenta um  $\alpha$  abaixo de 0,70, demonstrando um cenário completamente diferente ao encontrado no nosso estudo, uma vez que tanto a nível do Estudo 1 como a nível do Estudo 2, registamos um  $\alpha$  bastante acima do mínimo exigido. Estes resultados, assim como evidenciam estar em sintonia com os obtidos aquando da criação da versão original do ABQ e de vários outros estudos cujo propósito foi adaptar o instrumento, demonstram estar em sintonia com os resultados observados em estudos que envolveram atletas das mais diferentes modalidades desportivas e/ou instrumentos que medem outros constructos (stress, angajamento, perfeccionismo, estado do humor, entre outros), assumindo, naturalmente, outros objetivos.

No que se refere aos níveis de burnout, foi possível observar que, aproximadamente, 28% dos inquiridos manifestaram indícios de burnout, o que significa que esta percentagem situa-se muito acima dos 4% a 10% apontados por vários estudos. A começar por Raedeke (1997) que afirma ter encontrado a volta de 11% dos inquiridos com burnout, e se estende a estudos mais recentes como o de Deffenbach (2003), no qual o autor diz ter observado cerca de 1% a 5% de casos de burnout, o de Gustafsson, 2007 ou, ainda, de Gustafsson, Kenttä,

Hassmén e Lundqvist (2007), quando afirmam terem apurado que 1% a 9% dos inquiridos manifestaram expressivos sintomas de burnout e que a volta de 1% a 2% revelam elevados sintomas de burnout. Os índices de burnout dos atletas cabo-verdianos aproximam-se dos índices de burnout apurado por Eklund e Cresswell (2007), pois, segundo estes, tiveram um registo significativo de número de atletas com altos níveis de burnout (19% a 25%). Um ano mais tarde Hodge et al. (2008) observaram uma percentagem menos expressivo, quando afirmam que registaram 4% dos 133 atletas do rugby inquiridos.

A nível de países cuja cultura é, de certa forma, mais próxima à cultura cabo-verdiana, merece destaque os estudos realizados no Brasil, apesar de os resultados não serem muito claros a este nível. Estamos a referir, por exemplo, ao estudo de Pires et al. (2011), que envolveu 59 atletas. Neste estudo, os autores concluíram que os níveis de burnout encontrados foram baixos. Reforçam que a EFE ( $\mu = 2,38$ ,  $DP = 0,81$ ) foi dimensão onde registou a média mais alta, superando a RSR ( $\mu = 2,30$ ,  $DP = 0,71$ ), a D ( $\mu = 1,78$ ,  $DP = 0,63$ ) e que, a média global ( $BT = 2,15$ ,  $DP = 0,52$ ). Como podemos verificar, estes valores médios de burnout não ajudar a perceber qual a situação de burnout verificada. Diremos que Pires et al. (2011) não nos ajudam na compreensão da percentagem dos atletas que evidenciaram sintomas ou experiências de burnout e muito menos no que respeita à representatividade dos casos identificados em função dos diferentes níveis de burnout (baixo, médio ou alto).

Dando um salto em termos geográfico, deparamo-nos com o estudo de Dubuc-Charbonneau et al. (2014), no qual consta que 1,4% dos 207 estudantes-atletas de duas universidades canadenses (145 do sexo masculino e 62 do sexo feminino) evidenciaram índices elevados de burnout a nível das três dimensões do ABQ, e que 17% deram mostras de níveis elevados de burnout em duas destas três dimensões. Podemos, ainda, citar o estudo de Ziemainz et al. (2015), que dá-nos conta que 1,3% dos inquiridos apresentaram níveis altos de burnout. Estes diferentes cenários espelham que o índice de burnout varia de estudo para estudo e de país para país, o que leva-nos a corroborar a perspetiva de Pires et al. (2011), quando afirmam que é mais razoável se os resultados dos estudos derem mostras de números ou percentagens baixos de casos de burnout no desporto, uma vez que o burnout tem como uma das principais consequências o abandono da prática da modalidade desportiva. Isto é o mesmo que inferir que, muitas das vezes, o/a investigador/a chega com um relativo atraso.

Estes dados permitem-nos tirar ilações em relação às hipóteses definidas no início deste estudo e, neste momento, afirmar que, das setes, três se confirmaram. Referimo-nos à primeira

hipótese, que assumiu que o burnout dos atletas cabo-verdianos varia significativamente em função do sexo, à terceira que admitiu que os níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos variam de forma significativa em função das modalidades desportivas e à sexta que admitiu haver um efeito significativo da carga de treino ou competição nos níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos. De entre as quatro hipóteses que não foram confirmadas aparecem a segunda que assumiu que a idade produz um efeito estatisticamente significativo nos níveis de burnout nos atletas, a quarta que equacionou que o burnout dos atletas cabo-verdianos varia de forma significativa em função dos anos de prática da modalidade, a quinta que apontou para a existência de um efeito significativo do nível de competição nos níveis de burnout dos atletas cabo-verdianos e, por fim, a sétima hipótese que admitiu que o índice de atletas cabo-verdianos com burnout é menor que o índice que é veiculado em alguns estudos internacionais.

Mesmo depois de termos encontrado resultados bastante animadores quanto à consistência interna da ABQ adaptado ao contexto cabo-verdiano, somos conscientes de que este estudo não está desprovido de limitações. Por um lado, desponta o fato de não termos apostado na confrontação dos resultados recolhidos com o ABQ com os resultados que os atletas pudessem evidenciar em matéria do engajamento, aplicando o Questionário de engajamento do atleta com o desporto, do inglês *Athlete Engagement Questionnaire (AEQ)*, Lonsdale, Hodge e Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge, e Raedeke, 2007). Por outro lado, o fato de não termos recolhido dados em, pelo menos, dois dos três momentos específicos da temporada desportiva. Podíamos, por exemplo, ter recolhido os dados no início da temporada e no final desta, o que nos permitiria verificar se há diferenças dos níveis de burnout entre estes dois momentos, assumindo as propostas de Cresswell e Eklund (2006).

Enfim, há que apostarmos na realização de mais estudos sobre burnout em Cabo Verde, pois esta medida apresenta-se como uma condição *sine qua non* para se pôr cobro ao défice de estudos que se regista neste momento. Finalizamos com a convicção de que este estudo é uma espécie de reforço no sentido de lançar as bases para as futuras investigações, visando explorar o burnout e a sua relação com outros fenómenos que têm reflexos diretos no bem-estar físico e mental e no desempenho dos atletas; que o burnout no desporto requer atenção de todos, porque o desporto deve ser encarado como um dos aliados no combate aos males sociais. Não podemos ser indiferentes às orientações internacionais que o elegem o desporto como uma via para o desenvolvimento económico e social dos países e povos, como elemento facilitador da coesão, sustentabilidade social e promotora do equilíbrio psicológico dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



## Referências bibliográficas

---

- Álvarez, E. e Fernández-Rios, L. (1991). El Síndrome de “Burnout” o el desgaste profesional (1): revisión de estudios. *Revista da Asocciación Española de Neuropsiquiatria* 11(39), 257-265.
- Amarantidou, S. e Koustelios, A. (2009). Differences in the levels of job burnout, role ambiguity and roleconflict in physical education teachers. *Management of Sport and Leisure*, 6(2), 20-33.
- Appleton, P, R., Hall, H. K. e Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Appleton, P. R. e Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145.
- Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14(1), 85-94.
- Bakker, A. B. (2011). An evidence-based model of work engagement. *Association for Psychological Science*, 20(4) 265-269.
- Bakker, A. B. (2014). Daily fluctuations in work engagement: an overview and current directions. *European Psychologist*, 19(4), 227-236.
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. e Taris, T. W. (2008). Work engagement: an emerging concept in occupational health psychology. *Work e Stress*, 22(3), 187-200.
- Baldwin, C. (July, 2008). The ref cost us the game: The role of sports commentators and journalists in creating stresses on sports referees. *ANZCA08 Conference, Power and Place*. Wellington: Australian Catholic University.
- Balyi, I. (2001). Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia. Canada: Sports Med BC.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26
- Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Moral Education*, 31(2), 101-119.
- Bandura, A., Reese, L. e Adams, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 5-21.
- Bara Filho, M. G. e Guillén, F. (2008). Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(4), 293-300.
- Bataglia, W., Da Silva, A. A. e Porto, E. C. (Dezembro, 2009). Ambiente operacional: uma avaliação da validade convergente e discriminante na indústria de transformação da economia brasileira. In *XXXIII Encontro da ANPAD*.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., e Ferraz, M. B. (2002/2007). *Recommendations for the cross-cultural adaptation of healthy status measures*. Rosemont: American Academy of Orthopaedic Surgeons Institute for Work & Health.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., e Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Benoliel, J. Q., McCorkle, R., Georgiadou, F., Denton, T., e Spitzer, A. (1990). Measurement of stress in clinical nursing. *Cancer Nursing*, 13(4), 221-8.
- Blom, V., Bergström, G., Hallsten, L., Bodin, L. e Svedberg, P. (2012). Genetic susceptibility to burnout in a Swedish twin cohort. *European Journal of Epidemiology*, 27(3), 225-231.
- Bocchini, D., Morimoto, L., Rezende, D., Cavinato, G., Da Luz, L. M. R. (2008). Análise dos tipos de ansiedade entre jogadores titulares e reservas de futsal. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas*, 6(esp.), 522-532.



- Booth, T. e Ainscow, M. (2002). *Index Para a Inclusão: desenvolvendo a aprendizagem e a participação na escola*. Rio de Janeiro: Laboratório de Pesquisa, Estudos e Apoio à Participação e à Diversidade em Educação – Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- Brandão, M. R. F. (2000). *Fatores de stress em jogadores de futebol profissional*. (Tese de Doutorado), Universidade de Campinas, São Paulo.
- Brandão, M. R. F., Casal, H. M. V., Machado, A. A., Rebustini, F., Agresta, M. e Ribeiro, F. A. R. (2004). Futebol, esporte internacional e identidade nacional. Estudo 1: uma comparação entre Brasil & Japão. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, 12(1), 57-62.
- Brandão, M. R., Agresta, M. e Rebustini, F. (2002). Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(3), 25-28.
- Brandão, R., Serpa, S., Krebs, R., Araújo, D. e Machado, A. A. (2011). El significado de arbitrar: percepción de jueces de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 275-286.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics, PEDIATRICS*, 119(6), 1242-1247.
- Bresó, E. E., Salanova M, Schaufeli W. B., Nogareda C. (2004). NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo o “Burnout” (III): instrumento de medición. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales – Gobierno de España/INSHT. Recuperado de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/Fichas->
- Brock, V. (2009). Professional challenges facing the coaching field from an historical perspective. *The International Journal of Coaching in Organizations*, 29(1), 26-38.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: experiments by nature and design*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University, Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of family as a context for human development: research perspectives. *Development Psychology*, 22(6), 723-742.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Paidós.

- Bronfenbrenner, U. (1994). Nature – nurture reconceptualized in developmental perspective: a bioecological model. *Psychological Review*, 101(4), 568-586.
- Bronfenbrenner, U. (1999). Environment in developmental perspective: theoretical and operational models. In S. L. Friedman e T. D. Wachs (Eds.). *Measuring environment across the life span: emerging methods and concepts* (p. 3-28). Washington, D. C.: American Psychological Association Press.
- Bronfenbrenner, U. e Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon e R. M. Lerner (Eds.). *Handbook of child psychology: theoretical models of human development* (5ª ed.), (p. 993-1023). New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Burisch, M. (1993). Search of theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout. Wilmar B. Schaufeli, Christina Maslach e Tadeusz Marek (Eds.). *Professional burnout: recent developments in theory and research* (pp. 75-93). Washington: Taylor & Francis.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Caccese, T. M. e Mayerberg, C. K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 279-288.
- Canadian Sport for Life (2014). Canadian Sport for Life – Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.0. Published by Canadian Sport Institute – Pacific.
- Cantón, E., Mayor, L. e Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 59-75.
- Cantón, E., Pallarés, J., Mayor, L. e Tortosa, F. (1990). Motivación en la actividad física y el deporte. Em L. Mayor e F. Tortosa (Eds.). *Ámbitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao: Descleé de Brower (DDB).
- Capel, S.A., Sisley, B. L. e Desertrain, G. S. (1987). A relação de conflito papel e papel ambigüidade de burnout em treinadores de basquete da escola. *Journal of Sport Psychology*, 9, 106-117.
- Caracuel Tubío, J. C. (2003). Funciones psicológicas implicadas en el arbitraje y el juicio deportivo. Em F. Guillén (Dir.), *Psicología de arbitraje*. (pp. 25-38). Barcelona: INDE, Publicaciones.

- Carazzato, J. G. (1993). *Manual de medicina do esporte*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva/Laboratório Pfizer.
- Carazzato, J. G., Campos, L. A. N. e Carazzato, S. G. (1992). Incidência de lesões traumáticas em atletas competitivos de dez tipos de modalidades esportivas. *Revista Brasileira de Ortopedia, São Paulo*, 27(10), 745-758.
- Cárdenas, D., Conde-González, J. e Perales, J. C. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 91-100
- Carlín, M. (2014). *El síndrome de burnout: comprensión del pasado, análisis del presente y perspectivas del futuro*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S. L.
- Carlín, M. e Garcés de Los Fayos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Análise de Psicología*, 26(1), 169-180.
- Carlín, M., Garcés de los Fayos, E. J., e De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 7(1), 33-47.
- Carlotto, M. S. e Câmara, S. G. (2004). Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. *Psicologia em Estudo*, 9(3), 499-505.
- Carlotto, M. S. e Câmara, S. G. (2006). Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico – USF*, 11(2), 167-173.
- Carlotto, M. S. e Câmara, S. G. (2008). Análise da produção científica sobre a síndrome de burnout no Brasil. *Psico, Porto Alegre, PUCRS*, 39(2), 152-158.
- Carlotto, M. S. e Del Líbano, M. M. (2010). Tradução, adaptação e exploração de propriedades psicométricas da Escala de Adição ao Trabalho Dutch Work Addiction Scale (DUWAS). *Contextos Clínicos*, 3(2), 141-150.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., e Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

- Case, R. W. (1984). Leadership in sport: The situational leadership theory. *Journal of Physical Instruction, Recreation e Dance*, 55(1), 15-16.
- Cazorla F. M., Tores, J. A., Olalla, L., Pérez-García, A., Farré, J. M. e De Vicente, A. (1998). Bacterial apical necrosis of mango in Southern Spain: a disease caused by *pseudomonas syringae* pv. *syringae*. *Phytopathology*, 88(7), 614–620.
- Chávez, H. E. S. (2012). *Síndrome de burnout en docentes de una institución de educación de nivel medio superior*. (Dissertação de Mestrado). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Pachuca, México.
- Chávez, H. E. S. (2012). *Síndrome de burnout en docentes de una institución de educación de nivel medio superior*. (Dissertação de Mestrado). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Pachuca, México.
- Chelladurai, P. e Saleh, S. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Chelladurai, P., e Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*, 3(1), 85-92.
- Chen, L. H., Kee, Y. H. e Tsai, Y-M. (2012). An Examination of the Dual Model of Perfectionism and Adolescent Athlete Burnout: A Short-Term Longitudinal Research. *International Journal of Accounting and Financial Management (IJAFM) – Universal Research Group*, 3. 114-121.
- Chen, L. H., Kee, Y. H., Chen, M. Y., Tsai, Y. M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: Further examination. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 811-820.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger.
- Cheung, G. W. e Rensvold, R. B. (2002). Evaluating Goodness-of-Fit Indexes for Testing Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233–255.
- Childs, J. e Stoeber, J. (2012). Do You Want Me To Be Perfect? Two Longitudinal Studies on Socially Prescribed Perfectionism, Stress and Burnout in the Workplace. *Work & Stress*, 26(4), 347-364.
- Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth. *Quest*, 35, 1-11.

- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, *Champaign*, 9(3), 271-285.
- Coakley, J. J. (1996). Socialization through sports. In O. Bar-Or (Ed). *The child and adolescent athlete. Encyclopedia of Sports Medicine* (pp. 353–363). IOC Medical Commission. London: Blackwell Science.
- Coakley, J. J. (2006). The good father: parental expectations and youth sports. *Leisure Studies*, 25(2), 153–163.
- Coakley, J. J. (2010). The ‘Logic’ of Specialization. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(8), 16-25
- Cohen, M., Abdalla, R. J., Ejnisman, B. e Amaro, J. T. (1997). Lesões ortopédicas no futebol. *Revista Brasileira Ortopedia*, 32(12), 940-944.
- Cohn, P. J. (1990a). An exploratory study on sources of stress an athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.
- Cohn, P. J. (1990b). Performance routines in sport: theoretical support and practical applications. *Sport Psychologist*, 4(3), 301- 312.
- Cooper, C. L, Sloan S. J, Williams S. (1988). *Occupational Stress Indicator Management Guide*. Windsor: NFER-Nelson.
- Correia, K. S. L. e Pinto, M. A. M. (2008). Stress, coping e adaptação na transição para o segundo ciclo de escolaridade: efeitos de um programa de intervenção. *Aletheia*, 27(1), 7-22.
- Costa, V. T., Ferreira, R. M., Penna, E. M., Samulski, D. M. e Moraes, L. C. C. A. (2012). Comparação dos níveis de estresse, recuperação e burnout em treinadores de futsal e futebol brasileiros através do RESTQCOACH. *Motricidade*, 8(Suplementar 2), 937-945.
- Cresswell, S. L. e Eklund R. C. (2004). The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(4), 481-487.
- Cresswell, S. L. e Eklund, R. (2003). The athlete burnout syndrome: a practitioner’s guide, New Zealand. *Journal of Sports Medicine*, 31(1), 4-9.
- Cresswell, S. L. e Eklund, R. (2007). Athlete burnout: a longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21(1), 1-20.

- Cresswell, S. L. e Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: a multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 209-220.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-234.
- Cronbach, L. J. (2004). My current thoughts on coefficient alpha and successor procedures. *Educational and Psychological Measurement*, 64(3), 391-418.
- Cronbach, L. J., e Meehl, P. E. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, 52(4), 281-302.
- Cropanzano, R. e Mitchell, M. S. (2005). Social Exchange Theory: An Interdisciplinary Review *Journal of Management*, 31(6), 874-900
- Dale, J. e Weinberg, R. S. (1989). The relationship between coaches' leadership style and burnout. *The Sport Psychologist*, 3(1), 1-13.
- Dale, J. e Weinberg, R. S. (1990). Burnout in sport: a review and critique. *Applied Sport Psychology*, 2(1), 67-83.
- Damásio, B. F. (2013). Contribuições da análise fatorial confirmatória multigrupo (AFCMG) na avaliação de invariância de instrumentos psicométricos. *Psico-USF, Bragança Paulista*, 18(2), 211-220.
- De Andrade, F. P. et al. (2012). Validade discriminante do questionário de qualidade de vida da Universidade de Washington no contexto brasileiro. *Revista brasileira de Epidemiologia*, 15(4), 781-789.
- De Carvalho, D. A. (2013). Lesões ortopédicas nas categorias de formação de um clube de futebol. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 48(1), 41-45
- De Francisco, C. (2010). *Adaptación psicométrica de una medida de burnout basada en el modelo ABQ de Raedeke y Smith*. (Tese de Doutoramento), Universidade de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela, Espanha.
- De Francisco, C., Arce, C., Andrade, E., Arce, I. e Raedeke, T. (2009). Propiedades psicométricas preliminares de la versión española del Athlete Burnout Questionnaire en una muestra de jóvenes futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 45-56.



- De Haven, K. E. e Lintner, D. M. (1986). Athletic injuries: comparison by age, sport, and gender. *American Journal of Sports Medicine*, 14(3), 218-24.
- De Mello, D. N., Da Silva, A. S. e José, F. R. (2007). Lesões musculoesqueléticas em atletas competidores da natação. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, 20(1), 123-127.
- De Oliveira, G. F. (2008). *Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: compreendendo a situação laboral dos médicos*. (Tese de Doutorado). Universidade Federal da Paraíba e Universidade Federal do Rio Grande do Norte, João Pessoa, Brasil.
- De Rose Jr, D., Sato, C. T., Selingardi, D., Bettencourt, E. L. e Ferreira, M. C. M. (2004). Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades desportivas coletivas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 18(4), 385-395.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., De Jonge, J., Janssen, P. P. M. e Schaufeli, W. B. (2001). Burnout and engagement at work as a function of demands and control. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 27(4), 279-286.
- Denton, D. A., Newton, J. T. e Bower, E. J. (2008). Occupational burnout and work engagement: a national survey of dentists in the United Kingdom. *British Dental Journal*, 205(7), 282-283.
- DiFiori, J. P. et al. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the american medical society for sports medicine. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 24(1), 2-20.
- Dorsch, K. D. e Paskevich, D. M. (2007) Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials, *Psychology of sport and exercise*, 8(4), 585-593.
- Dubuc-Charbonneau, N., Durand-Bush, N. e Forneris, T.. (2014). Exploring levels of student-athlete burnout at two Canadian universities. *Canadian Journal of Higher Education – Revue Canadienne d’Enseignement Supérieur*, 44(2), 135 – 151.
- Eades, A. M. (1990). *An investigation of burnout of intercollegiate athletes: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory*. (Tese de Mestrado). California: Universidad de California, Berkeley.
- Eco, U. (2004). *Como se faz uma tese*. (19ª ed.). São Paulo: Perspetiva.
- Ede, A., Hwang, S. e Feltz, D. (2011). Current directions in self-efficacy research in sport. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 181-201.



- Edelwich, J. e Brodsky, A. (1980). *Burn-out: stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press.
- Estados Unidos da América (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy!* Washington, DC: DHHS.
- Feigley, D. S. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 12(10), 109-119.
- Fender, L. K. (1989). Athlete Burnout: potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Fernandes, T. L. Pedrinelli, A. e Hernandez, A. J. (2011). Lesão muscular – fisiopatologia, diagnóstico, tratamento e apresentação clínica. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 46(3), 247-255.
- Ferreira, I. (2010). *Coaching: para pais fantásticos e professores geniais*. Setúbal: Editora Ariana.
- Fisher, M. H. (2011). Factors Influencing Stress, Burnout, and Retention of Secondary Teachers. *Current Issues in Education*, 14(1). 1-37.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A. e Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. e Hallett, C. J. (1995). Perfectionism and job stress in teachers. *Canadian Journal of School Psychology*, 11(1), 32-42.
- Folkman, S. e Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-70.
- Forsyth et al. (2006). Psychometric properties of the Worker Role Interview. *Work*, 27(3), 313-318.

- Forsyth, B. H., Kudela, M. S., Lawrence, D., Levin, K. e Willis, G. B. (2006). *Methods for Translating Survey Questionnaires*. Montreal: American Association for Public Opinion Research.
- Fraser-Thomas, J. e Côté, J. (2006). Youth sports: implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8(3), 12-27.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Frey, M. (2007). College Coaches' Experiences With Stress – Problem Solvers” Have Problems, Toot. *The Sport Psychologist*, 21(1), 38-57
- Frost R. O., Marteen P, Lahart, C, Rosenblate R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., e Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reaction to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323–335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., e Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Fundação Vale (2013). *Crescimento, desenvolvimento e maturação*. Brasília: UNESCO/Fundação Vale.
- Gallego, E. A. e Fernández-Ríos, L. F. (1991). El Síndrome de “Burnout” o el desgaste profesional (1): revisión de estudios. *Revista de Asociación Española de Neuropsiquitría*, 11(39), 257-265.
- Gálvez, M. H., Adán, J. C. M. e Moreno, B. J. (2010). El paciente que padece un trastorno de personalidad en el trabajo. *Medicina y Seguridad del Trabajo* 56(220), 226-247.
- Garcés de los Fayos, E. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: Estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- Garcés de Los Fayos, E. (1995). Burnout en niños y adolescentes: un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, 7(1), 33-40.
- Garcés de Los Fayos, E. (1999). *Burnout en Deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Murcia, Murcia, Espanha.
- Garcés de Los Fayos, E. e Canton, E. (2003). El cese de la motivacion: el síndrome del burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 151-160.

- Garcés de Los Fayos, E. e Jara, P. (2002). Agotamiento emocional y sobrentrenamiento: Burnout en deportistas. A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos e G. Nieto (Coords.). *Manual de psicología del deporte* (pp. 337-349). Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E. e Vives, L. B. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de Burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción, Castelló de la Plana*, 5(11-12). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce2110312102/texto.html>.
- Garcés de Los Fayos, E. e Vives, L. B. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: una propuesta integradora. *EduPsykhé. Revista de psicología y psicopedagogía*, 2(2), 221-242.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1999). *Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, socio demográficas y deportivas en el síndrome*. (Tese de Doutoramento). Universidad de Murcia, Murcia, Espanha.
- Garcés de Los Fayos, E. J. R. e Cantón Chirivella, E. (2008). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: una propuesta tentative. *Informació. Psicológica, Revista quadrimestral del Col·legi Oficial de Psicòlegs de la Comunitat Valenciana*, 91-92, 12-22.
- Garcés de Los Fayos, E. J. R., Reyes S. P. e Olmedilla, A. Z. (Março, 2000). Creación de un instrumento de medida de burnout. Trabajo presentado en *I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte.
- Garcés de Los Fayos, E. J., López, C. S. e García, C. M. (1997). *El síndrome de "burnout" y su evaluación: una revisión de los principales instrumentos de medida*. Poster presentado en el I Congreso de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. Madrid.
- Garcés de Los Fayos, E., Elbal, P. C. e Reyes, S. (1999). Burnout en árbitros de fútbol. Em G. Nieto e E. Garcés de los Fayos (Eds.). *Psicología de la actividad física y del deporte. Áreas de investigación y aplicación* (pp. 628-633). Murcia: Sociedad Murciana de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

- Garcés de Los Fayos, E., López, C. S. e García, C. M. (1997). El síndrome de “burnout” y su evaluación: una revisión de los principales instrumentos de medida. *I Congreso de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología*. Madrid.
- Garcés de Los Fayos, E., Teruel, F. e García, C. M. (1993). Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte. *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada
- García-Ucha F. (Dezembro, 2000). Entrenadores y Burnout. *Revista Digital Efdeportes*. Buenos Aires, 5(28). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd28/burnout.htm>
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.
- Gil-Monte, P. R. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(2), 181-197.
- Gil-Monte, P. R. (2003). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, 1(1), 19-33.
- Gil-Monte, P. R. e Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Gil-Monte, P. R. e Peiró, J. M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2), 261-268.
- Gil-Monte, P. R. e Zúñiga-Caballero, L. C. (2010). Validez factorial del “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” (CESQT) en una muestra de médicos mexicanos. *Universitas Psychologica*, 9(1), 169-178.
- Gil-Monte, P., Peiró, J. M. e Valcárcel, P. (1998). A model of burnout process development: na alternative from appraisal model of stress. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 4(1), 165-170.
- Goldemberg, M. (2009). Apresentação. (pp. 11-14). In Vilelas, J. *Investigação: o processo de construção de conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Golembiewski, R. T. e Munzenrider, R. (1988). *Phases of burnout: developments in concepts and applications*. New York: Praeger Publishers.

- Golembiewski, R. T., Munzenrider, R. F. e Carter, D. (1983). Phases of progressive burnout and their work site covariants: critical issues. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*, 19(4), 461-81.
- Gonçalves, C. A., Dias, A. T. e Muniz, R. M. (2008). Análise Discriminante das Relações entre Fatores Estratégicos, Indústria e Desempenho em Organizações Brasileiras Atuantes na Indústria Manufatureira. *Revista de Administração Contemporânea (RAC)*, Curitiba, 12(2), 287-311.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D. e Harwood, C. (2007). Burnout in sport: a systematic review. *Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. e Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 332-340.
- Gould, M. S. (2001). Suicide and the media. In H. Hendin e J. J. Mann (Eds.). *Suicide prevention: clinical and scientific aspects*: Annals of the New York Academy of Sciences, pp. 200-224). New York: New York Academy of Sciences.
- Greenleaf, C., Gould, D., e Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 154-184.
- Guillemin, F., Bombardier, C. e Beaton, D. E. (1993). Cross-cultural adaptation of health-related quality of life measures: Literature review and proposed guidelines. *Journal of Clinical Epidemiology*, 46(12), 1417-1433.
- Guillén, F. G. e Jiménez, H. B. (2001). Características deseables en el arbitraje y el juicio desportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 23-34.
- Guillén, F., e Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: an adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 15-24.
- Gustafsson, H. (2007). *Burnout in competitive and elite athlete*. (Tese de Doutorado). Örebro Universitet, Örebro, Sweden.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., e Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816.

- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., e Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21–37.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: a Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hardy, L., Rainey, D. W. e Carroll, J. (1999). Sources of stress, burnout and intention to terminate among rugby union referees. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 578-590.
- Harris, B. S. (2005). *Coach and Athlete Burnout: The Role of Coaches' Decision-Making Style*. (Tese de Mestrado). West Virginia University, Morgantown, EUA.
- Harris, B. S. (2008). *Developmental Considerations in Athlete Burnout: An Exploratory Cross-Sectional Investigation in Youth Sport Participants*. (Tese de Doutorado). West Virginia University, Morgantown, W. V., EUA.
- Harris, B. S., e Ostrow, A. C. (2008). Coach and athlete burnout: the role of coaches' decision-making style. In J. H. Humphrey (Ed.). *Sports and athletics developments* (p. 81-100). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Hedstrom, R. (2014). Effective strategies for dealing with coaching burnout [em linha]. Association for Applied Sport Psychology (AASP) Web site. Recuperado de <http://www.appliedsportpsych.org/site/assets/documents/Burnout.pdf>
- Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 583-588.
- Hell, H. e Sconle, C. (1985). Causes and prevent ion of tipical volleyball injurie. *Z Orthop*, 123(1), 72-75.
- Henschen, K. P. (1998). Athletic staleness and burnout: diagnosis, prevention, and treatment. In Williams, J. M. (Ed.). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, (pp. 398-408). Mountain View, CA: Mayfield.
- Hensel, P., Perroni, M. G., Leal Jr., E. C. P. (2008). Lesões musculoesqueléticas na temporada de 2006 em atletas da seleção brasileira feminina principal de canoagem velocidade. *Acta Ortopedica Brasileira*, 16(4), 233-237.
- Hernández, G. L. Z., Olmedo, E. C. e Ibáñez, I. F. (2004). Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(2), 323-336.



- Hernández, P. A. (1996). *Análisis psicológico del trabajo*. Cuba: Instituto de Medicina del Trabajo de Cuba.
- Hewitt, P. L. e Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98–101.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., e Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: reliability, validity and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment*, 3(3), 464–468.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R. e Murray, J. J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: the mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*, 24(1), 16-34.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B. e Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: the perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Hinds, P. S., Fairclough, D. C., Dobos, C. L., Greer, R. H., Herring, P. L., Mayhall, J. et al. (1990). Development and testing of the Stressor Scale for Pediatric Oncology Nurses. *Cancer Nurs*, 13(6), 354-60.
- Hjalm, S., Kenttä, G., Hassmén, P. e Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 30(4), 415-427.
- Hobfoll, S. E. e Fredey, J. (1993). In search of theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout. Em W. B. Schaufely, C. Maslach e T. Marek (Eds.). *Professional burnout: recent developments in theory and research* (115-149). Washington: Taylor & Francis.
- Hodge, K., Lonsdale, C. e Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: an exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
- Hodge, K., Lonsdale, C. e NG, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835 – 844.
- Holt, N. L. e Neely, K. C. (2011). Positive youth development through sport: a review. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 299-316



- Horcajo, J., Díaz, D., Gandarillas, B. e Briñol, P. (2011). Adaptación al castellano del Test de Necesidad de Cierre Cognitivo. *Psicothema*, 23(4), 864-870.
- INSHT (2011). *Factores Psicosociales. Método de Evaluación. Versión 3.0*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Isidori, E., Müller, A. e Kaya, S. (2012). The referee as educator: hermeneutical and pedagogical perspectives. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 56(1), 5-11.
- Isoard-Gauthier, S. e Guillet-Descas, E. (2014). Athlete burnout and motivational dynamics: a multiple case follow-up study among elite BMX riders *Journal Of Human Sport & Exercise*, 9(1), 31-42.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E. e Martin-Krumm, C. (2010/2013). Validation of a french version of the Athlete Burnout Questionnaire: in competitive sport and physical education context. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 203-211.
- Jamali, M. e Jabari, N. (2014). Stress and job burnout of iranian football referees. *International Journal of Sport Studies*, 4(10), 1295-1299.
- Jbeili, C. (2011). *Burnout em professor: identificação, tratamento e prevenção*. Rio de Janeiro: Sindicato dos Professores do Município do Rio de Janeiro e Região
- Jones, G. e Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, 9(2), 201-211.
- Jones, G., Hanton, S. e Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 657-663.
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692-724.
- Kahn, W. A. (1992). To be fully there: Psychological presence at work. *Human Relations*, 45, 321-349.
- Kelley, B. C. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 48-58.
- Kelley, B. C. e Baghurst, T. (2009). Development of the Coaching Issues Survey (CIS). *The Sport Psychologist*, 23(3), 367-387.

- Kelley, B., Eklund, R., e Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21(2), 113-130.
- Koustelios, A. (2010). Burnout among football coaches in Greece. *Biology of exercise*, 6(1), 5-12.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E. e Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: a new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207.
- Kroll, W. (1982). Competitivos fatores de estresse de atletismo, em atletas e treinadores. Em L. P. Zaichkowsky, L. e W. E. Sime. (Eds.). *O estresse, a gestão para o esporte*. Reston VA: Aliança Americana para a Saúde, Educação Física, Recreação e Dança.
- Lai, C. e Wiggins, M. S. (2003). Burnout perceptions over time in Division I soccer players. *International Sports Journal*, 7(2), 120-127.
- Lazarus, R. e Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leiter, M. P. (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behaviour*, 12(2), 297-308.
- Leiter, M. P. (1993) Burnout as a developmental process: consideration of models. Em W. B. Schaufeli, C. Maslach e T. Marek. (Eds). *Professional burnout: recent Developments in Theory and Research* (19-32). London: Taylor & Francis.
- Leiter, M. P. e Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297-308.
- Lemyre, N-P., Treasure, D. C., e Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 32-48.
- Lemyre, P-N., Roberts, G. C. e Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., e Kee, Y. H. (2013). Relationships between self-determined motivation and burnout among athletes: A systematic review and meta analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.04.009

- Lisboa, C., Koller, S. H., Ribas, F. F., Bitencourt, K., Oliveira, L. e Porciuncula, L. P. (2002). Estratégias de coping de crianças vítimas e não vítimas de violência doméstica. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(2), 345-362.
- Llorens, S., Schaufeli, W., Bakker, A. e Salanova, M. (2007). Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs and engagement exist? *Computers in Human Behavior*, 23(1), 825-841.
- Loehr, J. E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.
- Longás Mayayo, J. (2010). *Una aproximació a l'escola com organització saludable. anàlisi de la relació entre el context intern del docent i la síndrome d'esgotament professional*. (Tese de Doutoramento). Universidade Ramon Llull, Barcelona, Espanha.
- Lonsdale, C. (2005). *Burning out or burning desire? Investigating athlete burnout and engagement in elite New Zealand athletes* (Tese de Doutoramento). University of Otago, New Zealand.
- Lonsdale, C., Hodge, K. and Jackson, S. A. (2007) Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K. e Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: a self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795
- Lonsdale, C., Hodge, K., e Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., e Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470.
- López, V. L. A. (2013). *Rasgos, trastornos de personalidad y comorbilidad psiquiátrica de profesionales sanitarios con síndrome de Burnout* (Tese de Doutoramento). Universidade Complutense de Madrid, Madrid, Espanha.
- Lu, J. H., Chen, L. H. e Cho, K. H. (2006). Revision of Raedeke and Smith's Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): analyses of validity and reliability of chinese version. *Physical Education Journal*, 39(3), 83-94.

- Luís, H. P. S., Assunção, V. A. e Luís, L. F. S. (2012). Tradução e validação para português de um questionário de hábitos, conhecimentos e atitudes de saúde oral dos adolescentes. *Adolescência & Saúde*, 9(1), 7-11.
- Lundkvist, E. (2015). *Side effects of being tired Burnout among swedish sport coaches*. (Tese de Doutorado). Universitet Umeå, Umeå, Suécia.
- Main, L. C. e Landers, G. J. (2012). Overtraining or burnout: a training and psycho-behavioral case study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 23-31.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364-371.
- Malinauskas, R., Malinauskiene, V. e Dumciene, A. (2010). Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania. *Journal of Occupational Health*, 52(5), 302-307.
- Mansilla, F. (2004). El riesgo psicosocial en el trabajo: Una realidad emergente. In *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 89(1), 3-5.
- Mansilla, F. (2012). *Manual de riesgos psicosociales en el trabajo: Teoría y práctica. Como in-uyen los factores de riesgo psicosociales y su prevención*. Madrid: Editorial Académica Española.
- Manzano-García, G. e Ayala-Calvo, J. (2013). New Perspectives: Towards an Integration of the concept “burnout” and its explanatory models. *Anales de Psicología*, 29(3), 800-809.
- Maroco, J. E Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Maroco, J., e Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do Alpha de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Marques, A. C. P., e Rosado, A. F. B. (2005). Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(1), 71-87.
- Martin, J., Kelley, B., Eklund, R. (1999). A model of stress and burnout in male high school athletic directors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 280-294.
- Martín, S. E. (2006). Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo en judo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 27-40.

- Martínez, A. P. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 112, 1-40.
- Martinez, L. F. e Ferreira, A. I. (2010). *Análise de dados com SPSS: primeiros passos*. Lisboa: Escolar Editora.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 9(1), 16-22.
- Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. Em W. B. Schaufeli, C. Maslach e T. Marek (Eds.). *Professional burnout: recent developments in theory and research* (19-32). Washington: Taylor & Francis.
- Maslach, C. (2005). Understanding burnout: work and family issues. In D. F. Halpern e S. E. Murphy (Eds.). *From work-family balance to work-family interaction: changing the metaphor* (p. 99-114). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Maslach, C. e Jackson, S. E. (1981a). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C. e Jackson, S. E. (1985). The Role of Sex and Family Variables in Burnout. *Sex Roles*, 12(7/8), 837-851.
- Maslach, C. e Leiter, M. (1997). *The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Maslach, C. e Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498-512.
- Maslach, C., e Jackson, S. E. (1981b). *The Maslach Burnout Inventory – research edition*. Paolo Alto, CA. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., e Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory: Manual*. Paolo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. e Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C. e Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade do Brasil. *Revista da Atividade Física e Saúde*, 6(2), 5-12.
- Mcnamara, J. (2007). Bouncing back from stress: resilient coaching. *Coaching Austrália*, 10(2), 1-1.

- Medina Mojena, G. e García Ucha, F. E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 29-42.
- Melo, B. T., Gomes, A. R. e Cruz, J. F. A. (1999). Desenvolvimento e adaptação de um instrumento de avaliação psicológica do burnout para profissionais de psicologia. Em A. P. Soares, S. Araújo e S. Caires (Orgs.). *Avaliação psicológica: formas e contextos* (pp. 596-603). Braga: APPORT – Associação dos Psicólogos de Portugal.
- Méndez, I., Secanilla, E., Martínez, J. P. e Navarro, J. (2011). Estudio comparativo de burnout en cuidadores profesionales de personas mayores institucionalizadas con demencias y otras enfermedades. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 1(2), 61-70.
- Menegaz, F. D. L. (2004). Características da incidência de *burnout* em pediatras de uma organização hospitalar pública. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Miller, H. R., e Streiner, D. L. (1985). The Harris-Lingoes subscales: Fact or fiction? *Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 45–51.
- Mintzberg, H. (1982). *Structure et dynamique des organisations*. Paris: Les Éditions d'Organisation.
- Mirjamali, E., Ramzaninezhad, R., Rahmaninia, F. e Reihani, M. (2012). A Study of Sources of Stress in International and National Referees of Soccer, Volleyball, Basketball and Handball in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 6(4), 347-354.
- Montero-Marín, J. e García-Campayo, J. (2010). A newer and broader definition of burnout: validation of the “Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36)”. *BMC Public Health*, 10(302), 1-9.
- Montero-Martín, J. (2013). *The “Burnout Clinical Subtype Questionnaire” (BCSQ-36/BCSQ-12): A new definition of burnout through a differential characterization of the syndrom*. (Tese de Doutoramento). Universidad de Zaragoza, Zaragoza, Espanha.
- Montero-Martín, J. et al. (2012). Understanding burnout according to individual differences: ongoing explanatory power evaluation of two models for measuring burnout types. *BMC Public Health*, 12(922), 1-12.



- Moreno-Jiménez, B., Garrosa-Hernández, E., e González-Gutiérrez, J. L. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: El CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(1), 331-349.
- Moreno-Jiménez, B., González, J. L. e Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (burnout), Personalidad y Salud percibida. Em J. Buendía e F. Ramos (Eds). *Empleo, estrés y salud* (pp. 59-83). Madrid: Pirámide.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M, Lens, W. Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: evidence for a motivational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 240-268.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D. e Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 460-470
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Nunnally, J. C. e Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L. e Cumming, S. P. (2014). Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395-408.
- Olanrewaju, A. S. e Chineye, O. J. (2013). Gender differences in burnout among health workers in the Ekiti State University Teaching Hospital Ado-Ekiti. *International Journal of Social and Behavioural Sciences*, 1(6), 112-121.
- Oliveira, D. F., Carmo, C., Cruz, J. P. e Brás, M. (2012). Perfeccionismo e Representação Vinculativa em Jovens Adultos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 514-522
- Oliveira, M. C., Silva, A. I., Agresta, M. C., Barros Neto, T. L., e Brandão, M. F. (2013). Nível de concentração e precisão de árbitros de futebol ao longo de uma partida. *Motricidade*, 9(2), 13-22.
- Orlick, T. (1999). Promover a confiança a alegria e a excelência no treino de jovens. Em J. Adelino, J. Vieira, O. Coelho Seminário Internacional Treino de Jovens – “Os caminhos do Sucesso”. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva (pp. 5-16)



- Ortega, C. R. e López, F. R. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(1), 137-160.
- Paoli, P. B. (2007). *Os estilos de futebol e os processos de seleção e detecção de talentos*. (Tese de Doutorado). Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, Brasil.
- Paoli, P. B., Da Silva, C. D. e Soares, A. J. G. (2008). Os estilos de futebol e os processos de seleção e detecção de talentos. *Revista Brasileira de Futebol*, Viçosa, 1(2), 38-52.
- Pasquali, L. (2007). Validade dos testes psicológicos: será possível reencontrar o caminho? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 23(esp), 99-107.
- Pedrosa, I. e García-Cueto, E. (2012). Adaptación al español del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en una muestra española de deportistas. *Ansiedad y Estrés*, 18(2), 155-166.
- Pedrosa, I., Suárez, J., Pérez, B. S. e García-Cueto, E. (2011). Adaptación preliminar al castellano del Athlete Burnout Questionnaire en futbolistas. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 16(1), 35-49.
- Pelegrín, A. (2001). *Conductas agresivas en deportistas: Estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas*. (Tesis de Licenciatura). Murcia: Universidad de Murcia.
- Pelegrín, A. M. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 40-56.
- Pelegrín, A. M. e Garcés de Los Fayos, E. J. R. (2007). *Agresión y violencia en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Pelegrín, A. M. e Garcés de Los Fayos, E. J. R. (2008). Evolución teórica de un modelo explicativo de la agresión en el deporte. *EduPsykhé*, 7(1), 3-21
- Peterson, U. (2008). *Stress and burnout in healthcare workers*. (Tese de Doutorado) Stockholm: Karolinska Institutet.
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J. e Brunel, P. (2009). Passion in referees: examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 77-96.

- Pines, A. M. (1993). Burnout: an existential perspective. (p. 33-51). In W. B. Schaufeli, C. Maslach e T. Marek. *Profesional Burnout recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis.
- Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. Em W. Schafeli, C. Maslach. e T. Marek (Eds.). *Professional burnout: Developments in Theory and Research* (pp. 33-52). Washington, DC: Taylor e Francis.
- Pines, A. M. e Aronson, E. (1988). *Carrer Burnout: causes and cures*. New York: Free Press.
- Pires, D. A. (2006). *Validação do Questionário de Burnout para Atletas*. (Tese de Mestrado). São Paulo: Universidade São Judas Tadeu.
- Pires, D. A. (2014). *Estudo longitudinal dos indicadores da síndrome de burnout e das estratégias de coping em atletas brasileiros de alto rendimento*. (Tese de Doutorado). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil.
- Pires, D. A., Brandão, M. R. F. e Machado, A. A. (2005). A síndrome de burnout no esporte. *Motriz, Rio Claro*, 3(11), 147-153.
- Pires, D. A., Costa, V. T. e Samulski, D. M. (2012). Prevenção e controle do estresse, overtraining e burnout no esporte. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamerica*, 1, 41-55.
- Pires, D. A., Samulski, D. M. e Da Costa, V. T. (2011). Indicadores de burnout e das estratégias de coping em atletas de judô e natação. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 4(1), 15-31.
- Pires, D. A., Santiago, M. L. M., Samulski, D. M. e Costa, V. T. (2012). A Síndrome de Burnout no esporte brasileiro. *Revista de Educação Física*, 23(1), 131-139.
- Qiao, H. e Schaufeli, W. B. (2011). The Convergent Validity of Four Burnout Measures in a Chinese Sample: A Confirmatory Factor-Analytic Approach. In *Applied Psychology: An Internacional Review*, 60(1), 87-111.
- Quiceno, J. M. e Alpi, S. V. (2007). Burnout: “síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)”. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 117-125.
- Rad, L. S. e Ghalenoei, M. (2013). The relationship between leadership behavior and burnout among coaches and athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 195-205.

- Raedeke, T. (2004). Coach commitment and burnout: a one year follow-up. *Applied Sport Psychology*, 16(4), 333-349.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. D. e Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: an examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 525-541.
- Raedeke, T. D., e Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T. D., Granzyk, T. L. e Warren, A. (2000). Why coaches experience burnout: a commitment perspective. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 22(1), 85-105.
- Rainey, D. W. (1999). Sources of stress, burnout, and intention to terminate among basketball referees. *Journal of Sport Behaviour*, 22(4), 578-590.
- Rainey, D. W. e Carroll, J. (1999). Sources of stress, burnout and intention to terminate among basketball referees. *Journal of Sport Science*, 17(10), 797-806.
- Rainey, D. W. e Hardy, L. (1999). Assaults on rugby union referees: a three union survey. *Journal of Sport Behavior*, 22(1), 105-113.
- Rainey, D. W. e Winterich, D. (1995). Magnitude of stress reported by basketball referees. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3F), 1241-1242.
- Ramírez, A., Alonso-Arbiol, I., Falcó, F., e López, M. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 311-325.
- Rebustini, F. e Machado, A. A. (2012). Dinâmicas sociais e estados de humor. *Motriz, Rio Claro*, 18(2), 233-244.
- Ricardo, Y. G. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Revista da Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 795-803.
- Richardsen, A. M., e Burke, R. (1995). Models of burnout: implications for interventions. *International Journal of Stress Management*, 2(1), 31-43.

- Rosenstiel, A. K. e Keefe, F. J. (1983). The use of coping strategies in chronic low back pain patients: relationship to patient characteristics and current adjustment. *Pain*, 17(1), 33-44.
- Rubio, J. C. J. (2003). *Fuentes de estrés, síndrome de Burnout y actitudes disfuncionales en orientadores de instituto de enseñanza secundaria*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Extremadura, Badajoz, Espanha.
- Rubio, K. (2002). Do olimpo ao pós olimpismo: elementos para uma reflexão sobre o esporte atual. *Revista Paulista de Educação Física*, 16(2), 130-43.
- Sáenz, A., Gimeno, F., Gutiérrez, H. y Garay, B. (2012). Prevención de la agresividad y la violencia en el deporte en edad escolar: Un estudio de revisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 57-72.
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens, S., Peiró, J. M. e Grau, R. (2000). Desde el “burnout”: una nueva perspectiva. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(2), 117-134.
- Sánchez, D. L. (2013). Estrategias de afrontamiento del burnout en centros de secundaria. *Educació i Cultura: revista mallorquina de Pedagogia*, 24, 75-93.
- Schaufeli, W. B. (2005). Burnout en profesores: Una perspectiva social del intercambio. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 15-35.
- Schaufeli, W. B. e Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
- Schaufeli, W. B. e Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology and Health*, 16(5), 501-510.
- Schaufeli, W. B. e Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: common ground and worlds apart. *Work & Stress*, 19(3), 256-262.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. e Van Rhenen, W. (2009). How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *Journal of Organizational Behavior*, 30(7), 893-917.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. e Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.

- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. e Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Marqués-Pinto, A., Salanova, M., e Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. e Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., Hessen, D. J., Hakanen, J., Salanova, M. e Shimazu, A. (2014). “East is East and West is West and never the twain shall meet.” work engagement and workaholism across eastern and western cultures. *Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(1), 6–24
- Schaufeli, W. e Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: a critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Scheier, M. F. e Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Schwenke, T. J. (2012). *The relationships between perfectionism, stress, coping resources, and burnout among sign language interpreters*. (Tese de Doutorado). Georgia State University, Georgia, EUA.
- Shafiei, M., Khodayari, A. e Hashemizad, A. (2013). The comparison of stress and burnout levels in selected sports referees. *International Journal of Sport Studies*. 3(11), 1246-1251.
- Shimazu, A., Schaufeli, W. B., Kamiyama, K. e Kawakami, N. (2015), Workaholism vs. work engagement: the two different predictors of future well-being and performance. *International Journal of Behavior and Medicine*, 22(1), 18–23
- Silva, D. A. (2014). *Estudo longitudinal dos indicadores da síndrome de burnout e das estratégias de coping em atletas brasileiros de alto rendimento*. (Tese de Doutorado). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil.
- Silva, J. M. (1990). An Analysis of training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychologist*, 2(1), 5-20.

- Silvério, J. M. A. (1995). *Burnout no desporto: estudo comparativo em atletas do triatlo, natação, ciclismo e atletismo*. (Dissertação de Mestrado). Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Simões, N. V. N. (2005). Lesões desportivas em praticantes de atividade física: uma revisão bibliográfica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 9(2), 123-128.
- Slade, P. D. e Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S. e Trippi, J. (1995). Perfectionism: its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3(3), 279-297.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., e Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34(3), 130-145.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Sonne-Holm, S. e C. H. Sorensen, C. H. (1980). Risk factors with acute sports injuries. *British Journal of Sports and Medicine*, 14(1), 24-25.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., e Lushene, R. E. (1970). *State Trait Anxiety Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: more perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491.
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145.
- Stoeber, J. e Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 37-53.
- Stoeber, J., e Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., e Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the big five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 363-368.



- Streiner, D. L. (2003). Being inconsistent about consistency: when coefficient alpha does and doesn't matter. *Journal of Personality Assessment*, 80(3), 217-222.
- Tamayo, A. (2001). Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. *Revista de Administração Contemporânea*, 5(3), 127-147.
- Taris, T. W. V-B, I. e Schaufeli, W. B. (2010). Why do perfectionists have a higher burnout risk than others? The mediational effect of workaholism. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 12(1), 1-7.
- Terry-Short, L. A., Owens, R.G., Slade, P. D., e Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663- 668.
- Thompson, M. S., Page, S. L. e Cooper, C. L. (1993). A test of Carver and Scheier's self-control model of stress in exploring burnout among mental health nurses. *Stress Medicine* 9(4), 221-235.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V. C. (1984). *User's manual for the Coping Strategies Inventory*. Athens, OH: Ohio University, Department of Psychology.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V. e Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343-361.
- Trigo, T. R., Teng, C. T. e Hallak, J. E. C. (2007). Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(5), 223-233.
- Trochim, W. M. K. (Outubro, 2006). The research methods knowledge base. Acessado a 21 de Março de 2014, da página Web: <http://csi.ufs.ac.za/resres/files/Trochim.pdf>.
- UNESCO (2013). *Treinamento esportivo – Cadernos de referência de esporte 4*. Brasília: Fundação Vale.
- Vealey, R. S., Armstrong, L, Comar, W. e Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 297-318.
- Vealey, R. S., Udry, E. M., Zimmerman, V., Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching Burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 40-58.



- Vega, M. F. (2011). *NTP 705: Síndrome de estar quemado por el trabajo o “burnout” (II): consecuencias, evaluación y prevención*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo – Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, España.
- Verardi, C. E. L., Miyazaki, M. C. O. S., Nagamine, K. K., Lobo, A. P. S. e Domingos, N. A. M. (2012). Esporte, stress e burnout. *Estudod de Psicologia*, 29(3), 305-313.
- Viera, A. O., Hernandez, P A. e Frnández, I. (2007). Estrés laboral y el síndrome de burnout en docentes venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-88.
- Vilela, C. S. G. (2014). *Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento na formação desportiva: estudo com jovens atletas*. (Dissertação de mestrado). Universidade do Minho, Minho.
- Vilelas, J. (2009). *Investigação: o processo de construção de conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Vives, L. B. e Garcés de Los Fayos, E. J. R. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1 e 2), 29-43.
- Walker, S. (2013). Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. *South African Journal of Sports Medicine*, 25(4), 105-108.
- Wankel, L. M. e Kreisel, P. S. J. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 51-61
- Warner, S., Tingle, J. K. e Kellett, P. (2013). Officiating attrition: the experiences of former referees via a sport development lens. *Journal of Sport Management*, 27(4), 316-328
- Weinberg, R. e Gould. D. (2001). *Fundamentos da psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Edições Artes Médicas.
- Weinberg, R. S. e Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign: Leisure Press.
- Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12(), 13–22.
- Winnubst, J. (1993). Organizational structure, social support, and burnout (pp. 151-162). In W. B. Schaufeli, C. Maslach e T. Marek. *Profesional Burnout: recent developments in theory and research*. Washington: Tailor & Francis.

- World Health Organization (2014). What is mental health? *World Health Organization (WHO) Web site*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Wynd, T. (2007). Coach's corner: coaches make better people. *Coaching Australia*, 10(2), 1-2.
- Zardoshtian, S., Hossini, R. N. S. e Mohammadzade, Y. (2012). The Relationship between leadership styles of coaches with self-determination and burn-out of the Iranian elite female volleyball players. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 31-37.
- Ziemainz, H., Drescher, A., Schipfer, M. e Stoll, O. (2015). An explorative study of possible demographic variables, sports-related situational variables, and social variables as predictors of athlete burnout and its core dimensions among German non-elite endurance athletes. *Advances in Physical Education*, 5(1), 60-69.



# ANEXOS



## Os anexos e as respetivas explicações

---

### A. 1 Athlete Burnout Questionnaire (versão adaptada no Estudo 1)

Este instrumento foi utilizado no âmbito do Estudo 1 com o propósito de recolher os dados junto de 400 atletas de futebol e apurar acerca da consistência interna do *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)* no contexto dos atletas cabo-verdianos. Na sua estrutura constam, na primeira parte, um total de 10 questões viradas para a recolha de dados sociodemográficos e profissionais dos atletas. De seguida aparecem 24 questões/afirmações adaptadas a partir das 15 questões/afirmações da versão original do ABQ (Raedeke e Smith, 2001), visando a obtenção de dados que ajuda na perceção dos níveis de burnout nos atletas de futebol.

### A. 2 Athlete Burnout Questionnaire (versão utilizada no Estudo 2)

Este instrumento foi utilizado no âmbito do Estudo 2. Foi utilizado a nível da recolha de dados junto de 407 atletas de onze modalidades desportivas diferentes, permitindo, por um lado, a obtenção de informações sociodemográficas e, por outro, o burnout nos atletas, através do *Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)*, adaptado a nível do Estudo 1. Efetivamente, este instrumento apresenta, na sua parte inicial, um total de 12 questões viradas para a recolha de dados sociodemográficos e profissionais dos atletas e, de seguida, 15 questões/afirmações adaptadas a partir das 15 questões/afirmações da versão original do ABQ e que deram garantias de propriedades psicométricas da versão do ABQ adaptado no âmbito do Estudo 1.

## **Anexo 1 – Athlete Burnout Questionnaire (versão adaptada no Estudo 1)**

O objetivo deste estudo é conhecer como pensam e sentem os futebolistas em relação ao seu envolvimento com o futebol. Agradecemos que leia as instruções e as afirmações com o máximo cuidado de forma a dar-nos a conhecer o seu grau de participação desportiva na atualidade. Quando referimo-nos à participação desportiva, estamos a ter em conta todas as atividades ou tarefas que desenvolveu ao longo desta última temporada.

É importante que se pronuncie em relação a todas as afirmações. Por isso, se tiver alguma dúvida, esteja à vontade no que toca ao pedido de esclarecimentos.

IDADE: \_\_\_\_\_ SEXO: ( ) MASCULINO ( ) FEMININO

ANOS DE PRÁTICA DO FUTEBOL A NÍVEL COMPETITIVO: \_\_\_\_\_

ANTES DE FUTEBOL, PRATICAVA OUTRA MODALIDADE? ( ) SIM ( ) NÃO

CLUBE EM QUE JOGA FUTEBOL: \_\_\_\_\_

CATEGORIA EM QUE COMPETE: \_\_\_\_\_

NÍVEL COMPETITIVO: ( ) LOCAL ( ) LOCAL E REGIONAL  
( ) LOCAL, REGIONAL E NACIONAL  
( ) LOCAL, REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL

NÚMERO DE TREINOS POR SEMANA: \_\_\_\_\_

DURAÇÃO APROXIMADA DE TREINOS EM MINUTOS: \_\_\_\_\_

MESES DO ANO EM QUE PRATICAS FUTEBOL: \_\_\_\_\_

**Não existem respostas melhores nem piores, pois cada atleta é diferente do outro. Se tiver qualquer dúvida, não hesite em pedir esclarecimentos.**

**INSTRUÇÕES:** De seguida aparecem algumas frases que os futebolistas costumam utilizar para descreverem os seus sentimentos em relação ao futebol. Posicione-se a nível de cada uma, marcando com uma cruz (X) a resposta que melhor reflita o que sente, tendo em conta que

1. Quase nunca
2. Raramente
3. Algumas vezes
4. Frequentemente
5. Quase sempre

Com que frequência te sentes da seguinte forma?		Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase sempre
1	Estou conseguindo muitas coisas que valem a pena no futebol.	1	2	3	4	5
2	Sinto-me tão cansado devido aos treinos que tenho dificuldades em recuperar energia para outras coisas.	1	2	3	4	5
3	O esforço que faço ao praticar futebol seria melhor aproveitado noutras coisas.	1	2	3	4	5
4	Sinto-me extremamente cansado com a minha dedicação ao futebol.	1	2	3	4	5
5	Sinto que estou a alcançar muito no futebol.	1	2	3	4	5
6	O meu desempenho no futebol preocupa-me menos que antes.	1	2	3	4	5
7	Sinto que estou a desempenhar todo o meu potencial no futebol.	1	2	3	4	5
8	A prática de futebol deixa-me esgotado.	1	2	3	4	5
9	O futebol já não me interessa tanto como antes.	1	2	3	4	5
10	Sinto-me fisicamente exausto pelo futebol.	1	2	3	4	5
11	Preocupo-me menos com o ser bem-sucedido no futebol do que antes.	1	2	3	4	5
12	Sinto-me exausto devido às exigências mentais e físicas do futebol.	1	2	3	4	5
13	Parece que, faça o que eu fizer, o meu desempenho no futebol não é satisfatório.	1	2	3	4	5
14	Sinto que sou um atleta com sucesso no futebol.	1	2	3	4	5
15	Tenho sentimentos negativos em relação ao futebol.	1	2	3	4	5
16	Estou evoluindo muito pouco no futebol.	1	2	3	4	5
17	Duvido se o futebol merece o tempo que lhe dedico.	1	2	3	4	5
18	Sinto-me fisicamente desgastado pelo futebol.	1	2	3	4	5
19	Sinto que as coisas têm me saído bem no futebol.	1	2	3	4	5
20	Estou a perder tempo a praticar futebol.	1	2	3	4	5
21	Sinto-me esgotado pelas exigências mentais e físicas do futebol.	1	2	3	4	5
22	Creio que estou tendo um desempenho ao meu nível real de futebol.	1	2	3	4	5
23	Futebol já perdeu a importância para mim.	1	2	3	4	5
24	Os treinos de futebol deixam-me sem forças para fazer outras coisas.	1	2	3	4	5

**MUITO OBRIGADO PELA SUA VALIOSA COLABORAÇÃO!**

## **Anexo 2 – Athlete Burnout Questionnaire (versão utilizada no Estudo 2)**

---

O objetivo deste estudo é conhecer como pensam os atletas em relação ao seu envolvimento com a sua modalidade. Agradecemos que leia as instruções e as afirmações com o máximo cuidado de forma a dar-nos a conhecer o seu grau de participação desportiva na atualidade. Quando referimo-nos à participação desportiva, estamos a ter em conta todas as atividades ou tarefas que desenvolveu ao longo desta última temporada.

É importante que pronuncie em relação a todas as afirmações. Por isso, se tiver alguma dúvida, esteja à vontade no que toca ao pedido de esclarecimentos.

**IDADE:** \_\_\_\_\_ **SEXO:**    ☐ MASCULINO                      ☐ FEMININO

**MODALIDADE DESPORTIVA QUE PRATICA:** \_\_\_\_\_

**ANOS DE PRÁTICA DO FUTEBOL A NÍVEL COMPETITIVO:** \_\_\_\_\_

**PRATICAVA OUTRA MODALIDADE DESPORTIVA ANTES?**    ☐ SIM                      ☐ NÃO

**DISTÂNCIA DE ONDE VIVE AO CENTRO DE TREINOS:**

☐ 0 A 4KM    ☐ 5 A 9KM    ☐ 10 OU MAIS KM

**CLUBE EM QUE JOGA:** \_\_\_\_\_

**CATEGORIA EM QUE COMPETE:** \_\_\_\_\_

**NÍVEL COMPETITIVO:**    ☐ LOCAL                      ☐ LOCAL E REGIONAL

☐ LOCAL, REGIONAL E NACIONAL

☐ LOCAL, REGIONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL

**NÚMERO DE TREINOS POR SEMANA:** \_\_\_\_\_

**DURAÇÃO APROXIMADA DE TREINOS EM HORAS:** \_\_\_\_\_

**MESES DO ANO EM QUE PRATICAS FUTEBOL:** \_\_\_\_\_



**Não existem respostas melhores nem piores, pois cada atleta é diferente do outro. Se tiver qualquer dúvida, não hesite em pedir esclarecimentos.**

**INSTRUÇÕES:** De seguida aparecem algumas frases que os futebolistas costumam utilizar para descreverem os seus sentimentos em relação ao futebol. Posicione-se a nível de cada uma, marcando com uma cruz (X) a resposta que melhor reflita o que sente, tendo em conta que

- 1. Quase nunca**
- 2. Raramente**
- 3. Algumas vezes**
- 4. Frequentemente**
- 5. Quase sempre**

Itens		Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequente-mente	Quase sempre
Com que frequência te sentes da seguinte forma?						
1	Estou conseguindo muitas coisas que valem a pena no desporto. (RSR1)	1	2	3	4	5
2	Sinto-me tão cansado devido aos treinos que tenho dificuldades em recuperar energia para outras coisas. (EFE1)	1	2	3	4	5
3	O esforço que faço ao praticar desporto seria melhor aproveitado noutras coisas. (D1)	1	2	3	4	5
4	Sinto-me extremamente cansado/a com a minha dedicação ao desporto. (EFE2)	1	2	3	4	5
5	Sinto que estou a alcançar muito no desporto. (RSR2)	1	2	3	4	5
6	O meu desempenho no desporto preocupa-me menos que antes. (D2)	1	2	3	4	5
7	Sinto que estou a desempenhar todo o meu potencial no desporto. (RSR3)	1	2	3	4	5
8	A prática de desporto deixa-me esgotado. (EFE3)	1	2	3	4	5
9	O desporto já não me interessa tanto como antes. (D3)	1	2	3	4	5
10	Sinto-me fisicamente exausto pelo desporto. (EFE4)	1	2	3	4	5
11	Preocupo-me menos com o ser bem-sucedido no desporto do que antes. (D4)	1	2	3	4	5
12	Sinto-me exausto devido às exigências mentais e físicas do desporto. (EFE5)	1	2	3	4	5
13	Creio que estou tendo um desempenho ao meu nível real no desporto. (RSR4)	1	2	3	4	5
14	Sinto que sou um atleta com sucesso no desporto. (RSR1)	1	2	3	4	5
15	Tenho sentimentos negativos em relação ao desporto. (D5)	1	2	3	4	5

Nota: Os itens do RSR nesta versão foram todos invertidos (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1)

# Índice remissivo

## A

**ABQ**, i, iii, v, xxiii, xxvii, 10, 11, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 137, 138, 139, 144, 145, 146, 151, 152, 153, 154, 155, 157, 158, 159, 160, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 171, 172, 173, 174, 176, 177, 178, 179, 181, 183, 192, 208, 218, Consulte, Consulte

**Alpha de Cronbach**, 120, 124, 133, 145, 158, 159, 178, 204

**Análise fatorial confirmatória**, 139, 155, 192

**árbitros**, 9, 11, 19, 20, 21, 22, 29, 90, 91, 104, 105, 106, 108, 109, 196, 207, 210

**Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)**, xxiii, xxv

**Atletas**, v, ix, xxiii, xxv, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 29, 46, 54, 57, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 73, 74, 75, 76, 77, 90, 91, 92, 94, 95, 97, 98, 99, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 127, 128, 129, 131, 134, 135, 136, 137, 138, 143, 144, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 161, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 183, 189, 193, 199, 202, 204, 209, 212, 215, 218, 221

## B

**Burnout**, v, xxiii, xxv, xxvii, 10, 13, 14, 17, 18, 49, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 128, 167, 168, 169, 172, 174, 175, 176, 183, 185, 187, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 209, 210, 211, 212, 214, 215, 218, 219, 221

## C

**Cabo Verde**, v, xi, 10, 11, 125, 127, 128, 130, 162, 164, 165, 174, 176, 178, 180, 183

**Consistência interna**, 119, 120, 122, 123, 124, 131, 133, 139, 144, 146, 158, 159, 160, 177, 179, 181, 183, 218

## D

**Desporto**, 9, 10, 11, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 54, 58, 60, 62, 64, 65, 67, 68, 69, 71, 72, 74, 75, 90, 91, 92, 93,

94, 97, 103, 104, 106, 109, 111, 112, 113, 118, 120, 121, 122, 127, 128, 135, 136, 151, 154, 162, 176, 183, 212, 222

**Desvalorização da modalidade desportiva**, 11, 19, 94, 120, 128

**Dimensões de burnout**, 52, 88, 101, 164

## E

**Esgotamento ou exaustão físico ou emocional**, 11, 45, 90, 106, 119, 120

## F

**Futebol**, xxiii, 11, 59, 101, 106, 128, 131, 132, 134, 135, 138, 139, 140, 146, 147, 151, 153, 154, 155, 166, 168, 178, 179, 187, 191, 192, 207, 218, 219, 220, 222

## I

**Instrumentos de medida**, 10, 17, 118, 196, 197

## M

**Modalidades desportivas**, xxiii, 11, 94, 105, 106, 128, 129, 145, 146, 151, 153, 166, 168, 179, 181, 193, 218

**Modelo**, 26, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 40, 42, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 55, 58, 60, 63, 65, 69, 70, 74, 75, 76, 85, 87, 141, 143, 144, 156, 161

**Modelo de análise**, 140

**Modelo explicativo**, 58, 59, 60, 65, 70, 74, 75, 101, 102, 118, 131

## R

**Reduzido sentimento de realização**, xxiii, 20, 119, 120, 121, 122, 132

## T

**Treinadores**, 9, 11, 19, 20, 21, 22, 29, 57, 61, 68, 90, 91, 92, 95, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 106, 107, 108, 109, 137, 152, 188, 191, 202